

**PENERAPAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1  
MONTASIK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**AYUN SUNDARI**

**NIM. 170213064**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022M/1443 H**

**PENERAPAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1  
MONTASIK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh:

**AYUN SUNDARI**

**NIM. 170213064**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Pendidikan Bimbingan Konseling

Disetujui oleh:

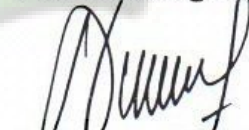
Pembimbing I,



**Mukhlis, M.Pd**

**NIP . 197211102007011050**

Pembimbing II,



**Nuzliah, M.Pd**

**PENERAPAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1  
MONTASIK**

**SKRIPSI**

Telah diuji oleh panitia ujian skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan dinyatakan lulus  
Serta diterima sebagai salah satu beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal

Rabu, 27 Juli 2022 M  
28 Dzulhijah 1443 H

**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

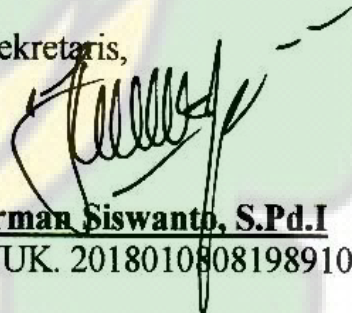
Ketua



**Mukhlis, M.Pd**

NIP. 197211102007011050

Sekretaris,



**Irman Siswanto, S.Pd.I**

NUK. 201801080819891071

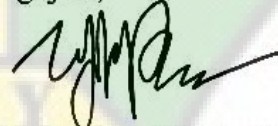
Penguji I,



**Nuzliah, M.Pd**

NIDN. 2013049001

Penguji II,



**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



**Muhammad Razali, S.H., M.Ag.**

NIP. 195903091989031001

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Motansik.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 20 Mei 2022  
Yang Menyatakan,



Ayun Sundari  
NIM. 170213064

## ABSTRAK

Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064  
Fakultas / Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan dan Konseling  
Judul : Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik  
Tebal Skripsi : 127 Halaman  
Pembimbing I : Mukhlis, M.Pd  
Pembimbing II : Nuzliah, M.Pd  
Kata Kunci : Bimbingan Belajar dan Kecemasan Belajar

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar, karena kecemasan merupakan suatu gangguan perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketakutan dan tidak tenang terhadap situasi tertentu sehingga tidak mampu bertindak sesuai dengan seharusnya. Permasalahan di SMA Negeri 1 Montasik adalah kecemasan belajar yang sering terjadi pada peserta didik dan sulit untuk dihilangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X.IS.1 dan X.IS.2 SMA Negeri 1 Montasik berjumlah 56 peserta didik yang memiliki kecemasan belajar pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Sampel penelitian berjumlah 8 peserta didik yaitu 4 peserta didik dari kelas X.IS.1 dan 4 peserta didik dari kelas X.IS.2. Sampel dipilih melalui purposive sampling dengan pengkategorian peserta didik yang memiliki kecemasan belajar tinggi yang dilihat berdasarkan ciri – ciri kecemasan belajar yang dimiliki peserta didik dalam proses belajar mengajar. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental (pra-eksperimen) dengan desain One Group Pre-Test-Post-Test-Design. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert. Teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik”**.

Penyusunan dan penulisan dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulisan dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, SH., M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Bapak Dr. A. Mufakhir, M.A selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.

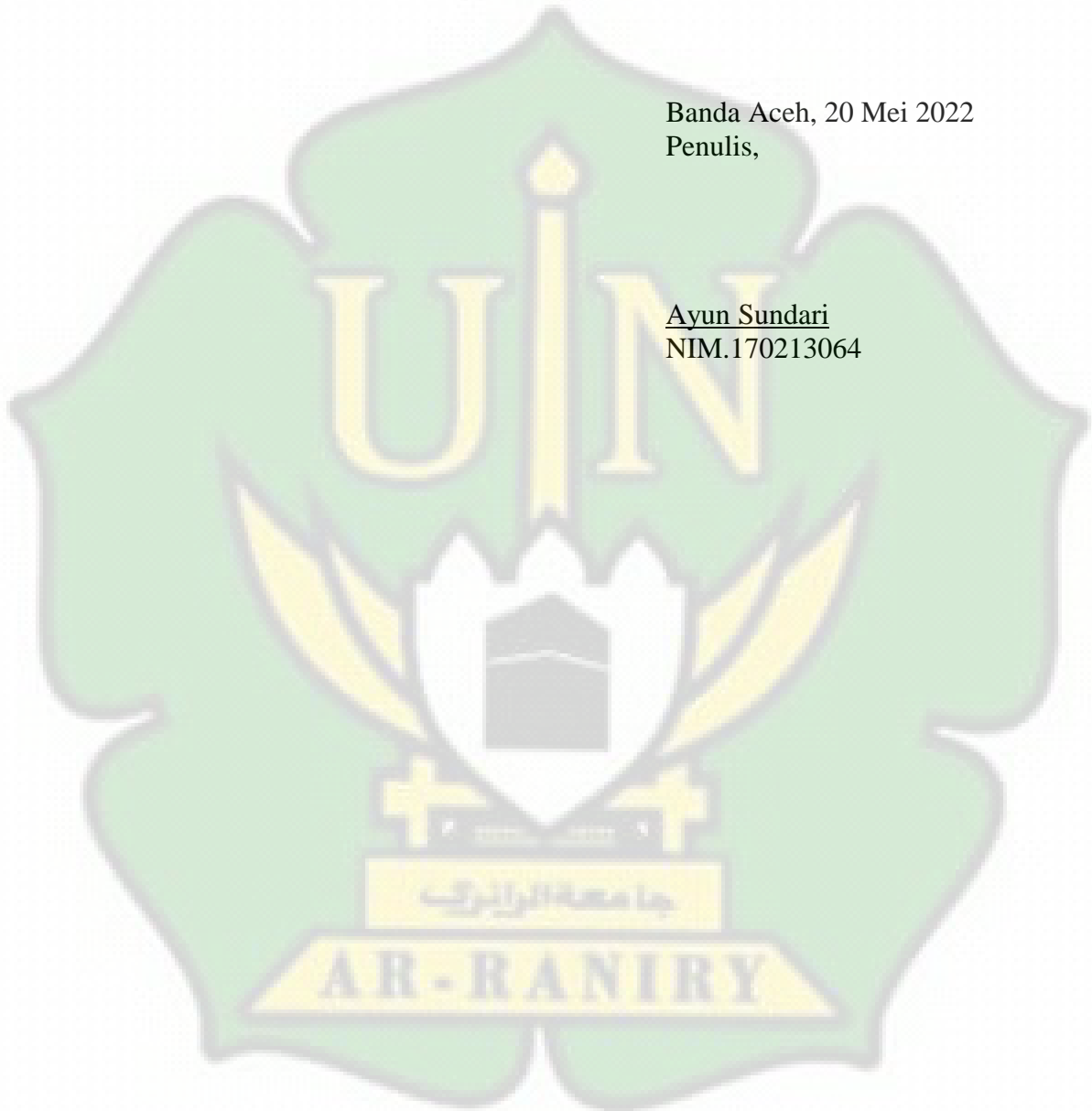
3. Bapak Mukhlis, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan serta nasehat. Semoga Allah selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga, Amin.
4. Ibu Nuzliah, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu yang selalu ibu luangkan, semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.
5. Ibu Dra. Yusniar selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Montasik yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data pada SMA Negeri 1 Montasik.
6. Teristimewa kepada suami tercinta beserta ibunda dan keluarga tersayang yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepada sahabat terkasih, Wahyuni, Raihana, Nia, Aninna, Novia, Indri terimakasih untuk kebersamaannya, dan motivasi selama ini dalam perjuangan kita menggapai kesuksesan.
8. Kepada teman-teman angkatan 2017 program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, khususnya kepada teman-teman unit 03, terimakasih atas kerja samanya selama ini.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.  
Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. Semoga  
Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Banda Aceh, 20 Mei 2022

Penulis,

Ayun Sundari  
NIM.170213064





## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Defenisi Operasional.....	8
G. Kajian Terdahulu.....	9
H. Sistematika Pembahasan .....	15
<b>BAB II : LANDASAN TEORETIS .....</b>	<b>17</b>
A. Bimbingan Belajar .....	17
1. Definisi Bimbingan dan Konseling .....	17
2. Bidang Bimbingan dan Konseling .....	19
B. Kecemasan Belajar.....	29
1. Definisi Kecemasan Belajar .....	29
2. Gejala-gejala Kecemasan Belajar.....	33
3. Tingkat – tingkat Kecemasan Belajar .....	35
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Belajar .....	37
5. Kecemasan dalam Belajar .....	38
C. Bimbingan Kelompok .....	40
1. Definisi Bimbingan Kelompok .....	40
2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	42
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Rancangan Penelitian .....	45
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
1. Lokasi .....	47
2. Populasi .....	47
3. Sampel .....	48

C. Instrumen Pengumpulan Data .....	49
1. Validitas Instrumen .....	52
2. Reabilitas Instrumen.....	54
D. Teknik Pengumpulan Data .....	57
1. Skala .....	57
2. Observasi .....	57
3. Angket .....	58
E. Teknik Analisi Data .....	59
1. Uji Normalitas .....	59
2. Uji-T .....	60
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian .....	61
1. Kecemasan Belajar peserta didik sebelum diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik .....	61
2. Kecemasan Belajar peserta didik sesudah diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik .....	64
3. Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri1 Montasik.....	66
B. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Montasik.....	72
1. <i>PreTest</i> .....	73
2. Perlakuan ( <i>treatment</i> ).....	73
3. <i>Post-Test</i> .....	75
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 :</b>	Desain <i>One – Group Pretest – Posttest Design</i> .....	44
<b>Tabel 3.2 :</b>	Jumlah populasi penelitian Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Montasik .....	46
<b>Tabel 3.3 :</b>	Jumlah anggota sampel penelitian Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Montasik.....	47
<b>Tabel 3.4 :</b>	Kisi – kisi Instrumen Kecemasan Belajar peserta didik .....	48
<b>Tabel 3.5 :</b>	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	50
<b>Tabel 3.6 :</b>	Hasil Uji Validitas Butir Item .....	52
<b>Tabel 3.7 :</b>	Interval Koefisien Derajat Reliabilitas .....	53
<b>Tabel 3.8 :</b>	<i>Cronbach's Alpha</i> .....	54
<b>Tabel 3.9 :</b>	Hasil Uji Reabilitas Skala Kecemasan Belajar .....	54
<b>Tabel 4.1 :</b>	Kategori Kecemasan Belajar peserta didik .....	59
<b>Tabel 4.2 :</b>	Presentase Kecemasan Belajar peserta didik .....	60
<b>Tabel 4.3 :</b>	Skor <i>Pre-Test</i> Sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	61
<b>Tabel 4.4 :</b>	Skor <i>Post-Test</i> Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	62
<b>Tabel 4.5 :</b>	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	64
<b>Tabel 4.6 :</b>	Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	65
<b>Tabel 4.7 :</b>	Perbandingan Presentase <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	66
<b>Tabel 4.8 :</b>	Paired Samples Statistics .....	67
<b>Tabel 4.9 :</b>	Paired Samples Correlations .....	67
<b>Tabel 4.10 :</b>	Uji t Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Belajar Paired Samples Test .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
- Lampiran 2 : Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian dari Dinas
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Pada SMA Negeri 1 Montasik
- Lampiran 5 : Hasil Judgement Instrumen
- Lampiran 6 : Skor r tabel dan r hitung Hasil Uji Validitas Butir Item
- Lampiran 7 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 8 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 : Instrumen Kecemasan Belajar
- Lampiran 10 : RPL
- Lampiran 11 : Foto Penelitian
- Lampiran 12 : Riwayat Hidup Penulis



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh tenaga profesional (konseor) kepada individu atau sekeompok orang (konseli) untuk mengembangkan KES dan menangani KES-T dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung didalam proses pembelajaran. Didalam layanan bimbingan dan konseling sendiri untuk dapat mewujudkan pengembangan diri siswa dilakukan dengan berbagai bentuk layanan seperti, layanan individual, klasikal, dan kelompok.

Umami mengungkapkan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang terus menerus kepada individu agar mencapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah dan masyarakat agar individu akan mencapai perkembangan yang optimal.<sup>1</sup>

Bimbingan dan konseling adalah suatu proses usaha dalam pemberian bantuan kepada peserta didik secara perorangan atau sekelompok orang untuk dapat memahami dirinya sendiri, berkembang secara optimal dalam pembelajaran, serta mengenali lingkungan dan dalam merencanakan masa depan. Untuk

---

<sup>1</sup> Intan Imaningtyas dan Carolina L Radjah, *Inovasi Penyusunan Program dan Peaksanaan Asesmen Bimbingan dan Konseling Komprehensif Berbasis Information dan Communication Technoogies (ICT)*, (Malang : Wineka Media, 2018), hal. 1.

mencapai kemandirian dan pengendalian diri peserta didik, bimbingan dan konseling memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam empat bidang layanan. Adapun bidang layanan tersebut diantaranya: bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar, dan bidang karir.

Bimbingan belajar termasuk salah satu dalam layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan belajar menurut Dewa Ketut Sukardi yang dikutip Indrawan mengemukakan bahwa :

Bimbingan belajar adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat mengatasi masalah – masalah yang dihadapi dalam belajar sehingga setelah melalui proses perubahan dalam belajar mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal.<sup>2</sup>

Bimbingan belajar merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK (konselor) kepada peserta didik (konseli) untuk mengatasi atau memecahkan permasalahan yang dihadapi didalam proses pembelajaran. Agar peserta didik atau individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, serta usaha yang dilakukan dapat membuahkan hasil dimasa yang akan datang.

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan peserta didik yang berada pada masa transisi, yakni akan mengalami masa pubertas yang merupakan fase rentang perkembangan anak-anak yang mengalami perubahan dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri dan menjadi pusat pikirannya. Banyak siswa yang

---

<sup>2</sup> Ni Putu Sri NA, Made Sulastri dan Gede Sedanayasa, “Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Sukasada”. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014, hal. 3.

mengalami berbagai macam kondisi psikis yang tidak stabil, salah satunya sering mengalami kecemasan.

Pada masa transisi peserta didik akan mengalami masa pubertas yang merupakan fase rentang perkembangan anak-anak yang mengalami perubahan dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri dan menjadi pusat pikirannya.<sup>3</sup> Banyak siswa yang mengalami berbagai macam kondisi psikis yang tidak stabil, salah satunya sering mengalami kecemasan.

Menurut Frued kecemasan adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani bahkan tidak mampu untuk bertindak serta bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi karena seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut mampu beradaptasi.<sup>4</sup> Kecemasan merupakan keadaan atau perasaan yang tidak tenang atau perasaan khawatir terhadap situasi tertentu dan tidak mampu bertindak sesuai dengan seharusnya.

Kecemasan adalah hal yang wajar yang dialami oleh setiap individu. Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan peserta didik mengalami kecemasan menjelang ujian, peserta didik juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Selain

---

<sup>3</sup> Zulkifli L, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 70.

<sup>4</sup> Wiramihardi dan A. Sutarjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : Rineka Aditama, 2007), hal. 67.

itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

Kecemasan dianggap salah satu faktor penghambat dalam proses belajar, karena kecemasan merupakan keadaan atau perasaan yang tidak tenang atau perasaan khawatir terhadap situasi tertentu dan tidak mampu bertindak sesuai dengan seharusnya. Kecemasan adalah hal yang wajar yang dialami oleh setiap individu. Kenyataan di lapangan yang peneliti dapat bahwasannya kebanyakan peserta didik mengalami kecemasan menjelang ujian, peserta didik juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak dan sebagainya. Kecemasan juga bisa terjadi karena disebabkan faktor dari luar sekolah contohnya dari faktor keluarga. Sebagian besar peserta didik mengalami kecemasan saat berbicara didepan umum atau tampil didepan kelas.

Kecemasan berbicara didepan kelas merupakan hal yang sudah banyak terjadi di sekolah-sekolah yang terdapat dikota maupun di Kabupaten. Tidak sedikit siswa yang mengalami hal tersebut karena dipengaruhi oleh banyak hal. Seperti halnya di SMA Negeri 1 Montasik yaitu tempat peneliti melakukan penelitian yang berlokasi di Gampong Lampaseh Krueng Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar. Berkaitan dengan kecemasan tersebut, maka untuk mencapai hasil belajar peserta didik yang optimal, keberadaan guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan, sehingga dapat memberikan pelayanan bimbingan, arahan serta pembinaan yang efektif.



Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling disini disesuaikan dengan kebutuhan (*Need Assessment*) peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling sendiri untuk dapat mewujudkan pengembangan diri peserta didik dilakukan dengan berbagai bentuk layanan seperti, layanan bimbingan individual, bimbingan klasikal, dan bimbingan kelompok.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang peneliti dapatkan di SMA Negeri 1 Montasik, bahwa dalam proses pembelajaran di kelas, peserta didik dituntut mampu untuk berbicara di depan kelas, karena kemampuan ini sangat bermanfaat bagi peserta didik untuk mendukung proses belajar, keaktifan belajar, dan melatih peserta didik mengemukakan pendapat atau gagasan didepan teman-teman yang lain. Sedangkan yang terjadi dilapangan terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan rasa cemas saat menyampaikan pendapat di depan kelas. Hal ini peneliti melihat langsung ketika peserta didik mengikuti proses pembelajaran di kelas, dari beberapa peserta didik menunjukkan ciri – ciri kecemasan seperti tangan gemetar, gugup, gelisah, ragu dalam berbicara, perilaku menghindar, kebingungan, sulit konsentrasi dan tidak dapat fokus. Dampak yang akan dialami peserta didik apabila mengalami kecemasan berbicara didepan kelas maka peserta didik akan mengalami kemerosotan mental atau semakin tidak yakin dengan kemampuannya.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka penting untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling belajar secara tepat pada siswa yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran, dalam hal ini guru BK dituntut untuk mengetahui lebih banyak lagi pendekatan – pendekatan dalam ilmu bimbingan

dan konseling, karena peran guru BK merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam pemberian bantuan pada siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan sebelum dan setelah serta peningkatan dalam pemberian bimbingan belajar yaitu layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan belajar peserta didik. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara yang peneliti lakukan untuk menyelesaikan kecemasan belajar peserta didik. Oleh karena itu, maka penulis menganggap penting untuk mengkaji permasalahan ini dalam bentuk karya ilmiah skripsi dengan mengangkat judul **“Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Montasik”**

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah penerapan bimbingan belajar untuk mengurangi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Montasik?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah penerapan bimbingan belajar untuk mengurangi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Montasik”.

## **D. Hipotesis Penelitian**

Ary D mendefinisikan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus di buktikan kebenarannya.<sup>5</sup> Jadi, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan bimbingan belajar di SMA Negeri 1 Montasik.

$H_a$  : Terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan bimbingan belajar di SMA Negeri 1 Montasik.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi jurusan bimbingan dan konseling UIN AR-RANIRY, khususnya mengenai upaya guru BK dalam mengatasi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Montasik.

### **2. Manfaat Praktis**

---

<sup>5</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*, Cet. 1 (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 49.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh :

- a. Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan bimbingan dan konseling.
- b. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas belajar serta dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi kecemasan dalam belajar.
- c. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan profesionalisme kerja.
- d. Bagi Sekolah, SMA Negeri 1 Montasik, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dalam menentukan kebijakan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan profesionalisme guru pembimbing.

## **F. Definisi Operasional**

### **1. Bimbingan Belajar**

Bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan dari pembimbing kepada peserta didik dengan cara mengembangkan suasana belajar yang kondusif dan menumbuhkan kemampuan agar siswa terhindar dan mengatasi kesulitan belajar yang dihadapinya sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.<sup>6</sup>

Bimbingan belajar di dalam penelitian ini adalah pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik yang mengalami atau kesusahan dalam pembelajaran dan dapat mengembangkan suasana belajar yang kondusif sesuai

---

<sup>6</sup> Suherman, *Bimbingan belajar*, (ttp :tnp, 2014), hal. 9.

kemampuan agar peserta didik mampu mengatasi masalah – masalah belajar yang dialaminya, sehingga pencapaian belajar yang diperoleh mampu dan optimal.

## 2. Kecemasan Belajar

Jeffrey S. Nevid, mendeskripsikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dimana kecemasan ini dapat di lihat dari ciri – ciri fisik, ciri – ciri behavioral dan ciri – ciri kognitif.<sup>7</sup>

Kecemasan yang dimaksud peneliti disini adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak tenang (khawatir), merasa takut, gelisah dan merasa ada yang mengancam dirinya dalam situasi tertentu. Kecemasan tersebut dilihat dari ciri – ciri fisik, ciri – ciri behavioral dan ciri – ciri kognitif.

## G. Kajian Terdahulu

Penelitian tentang upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan pada siswa sudah banyak dilakukan, beberapa di antaranya adalah:

1. Jurnal yang berjudul “*Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*” yang ditulis oleh Rosmawati mahasiswa Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa Pangkep pada tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jenis-jenis kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan psikologis ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir,

---

<sup>7</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*, (Jakarta : Erlangga, 2005), h. 163.

tidak bisa tidur. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar terdiri atas faktor internal dan eksternal, adapun faktor internal berupa pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur memikirkan nilai yang tidak tuntas, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak punya aspirasi pendidikan dan khawatir akan masa depan. Sedangkan faktor eksternal adalah gangguan teman, beban kerja dari orang tua yang mengganggu jadwal belajar, dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah. Guru BK untuk mengatasi kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, cenderung menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan rasional emotif therapy. Namun demikian penggunaan pendekatan-pendekatan tersebut masih bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilaksanakan secara sistematik. Menurut penilaian siswa dan guru BK itu sendiri bahwa pendekatan pelayanan konseling yang digunakan guru BK untuk melakukan penanganan kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar belum maksimal sehingga perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada siswa juga belum maksimal.

Perbedaan dan persamaan antara penelitian "*Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*" yang ditulis oleh Rosmawati mahasiswa Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa Pangkep pada tahun 2017 dengan penelitian saya yang berjudul "*Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik*" adalah sama – sama meneliti tentang kecemasan siswa akan tetapi penelitian saya menggunakan penerapan bimbingan belajar untuk

mengatasi kecemasan sedangkan penelitian dari Rosmawati menggunakan penerapan layanan konseling.

2. Berikutnya Jurnal dengan judul "*Mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester melalui konseling kelompok Gestalt*" Ditulis oleh Wa Ode Husniah dan Maria Ulfa Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Buton tahun 2019. Hasil penelitian ini adalah konseling kelompok gestalt dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester, konseling kelompok gestalt efektif untuk dilakukan, karena siswa telah mampu mengatasi kecemasannya setelah diberikan perlakuan teknik yang diterapkan. Melalui konseling kelompok gestalt dengan 8 kali pertemuan telah mampu menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dengan kategori rendah 50%, kategori sedang 50% yang sebelum diberikan perlakuan tingkat kecemasan siswa dengan kategori rendah 8%, kategori sedang 25% dan kategori tinggi 67%. Rekomendasi bagi guru, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dalam melaksanakan Layanan konseling kelompok Gestalt untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester SMP Negeri 5 Wakatobi.

Perbedaan dan persamaan antara penelitian "*Mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester melalui konseling kelompok Gestalt*" Ditulis oleh Wa Ode Husniah dan Maria Ulfa Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah Buton tahun 2019 dengan penelitian saya yang berjudul *“Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik”* adalah sama – sama meneliti tentang mengurangi kecemasan siswa dan yang membedakannya adalah penelitian saya menggunakan penerapan bimbingan belajar untuk mengatasi kecemasan sedangkan penelitian dari Wa Ode Husniah dan Maria Ulfa mengurangi kecemasan siswa dengan konseling kelompok Gestalt.

3. Skripsi Asmidar Sitorus Mahasiswa USU Medan yang berjudul *“penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan”*, penelitian dilakukan Pada tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan penerapan konseling behavior kognitif dilaksanakan melalui konseling kelompok dan konseling perorangan. Jenis kecemasan belajar siswa yaitu masalah keterbatasan waktu belajar, kurangnya kemampuan siswa mengeluarkan pendapat, seringnya terlambat masuk sekolah, adanya keletihan dan kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar akibat terlalu banyaknya tugas- tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

Perbedaan dan persamaan antara penelitian *“penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan”*, penelitian dilakukan Pada tahun 2018 dengan penelitian saya yang berjudul *“Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik”* adalah sama – sama meneliti tentang mengurangi kecemasan belajar siswa dan yang membedakannya adalah penelitian saya menggunakan penerapan bimbingan belajar untuk mengatasi



kecemasan sedangkan penelitian terdahulu menggunakan penerapan konseling behavior kognitif untuk menurunkan kecemasan belajar siswa.

4. Skripsi Isnii Maulina Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY yang berjudul "*Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh*". Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2018, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling sangat berperan aktif dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional, peran tersebut yaitu membantu siswa memecahkan masalahnya, selalu aktif memberikan layanan bimbingan dan konseling, serta membantu siswa menemukan strategi dan solusi yang bisa mengatasi kecemasan siswa. Adapun Faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional dikarenakan dua faktor penyebabnya, yaitu: faktor internal, seperti ada siswa yang takut tidak mampu menjawab soal ujian, dan ada sebagian siswa yang merasa cemas karena belum bisa mengoperasikan komputer. Faktor eksternal, adanya siswa yang takut tidak bisa memperoleh nilai yang bagus yang seperti dituntut orangtuanya, dan siswa merasa cemas dikarenakan adanya bayangan ancaman akan dimarahi orangtua apabila siswa tersebut tidak lulus ujian nasional. Adapun solusi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berupa: guru bimbingan dan konseling melakukan pemanggilan terhadap siswa yang mengalami kecemasan serta selalu memotivasi siswa dalam belajar, memberikan

konseling dalam bentuk layanan individual dan klasikal, serta memberitahukan tips dan cara belajar efektif menjelang ujian nasional.

Perbedaan dan persamaan antara penelitian "*Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh*". Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2018 dengan penelitian saya yang berjudul "*Penerapan Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik*" adalah sama – sama meneliti tentang mengurangi kecemasan siswa dan yang membedakannya adalah penelitian saya menggunakan penerapan bimbingan belajar untuk mengatasi kecemasan sedangkan penelitian terdahulu menggunakan peran guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas, maka belum ditemukan adanya penelitian yang serupa dengan skripsi yang penulis kaji ini. Oleh karena itu maka penelitian ini dapat dilanjutkan dikarenakan masih sesuai dengan kebutuhan referensi ilmiah terkait permasalahan kecemasan siswa dan bimbingan belajar.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Agar didapatkan hasil penelitian yang terstruktur dan sistematis maka tahapan-tahapan dalam penelitian ini memuat 5 bab yang terdiri dari:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian terdahulu, dan sistematika Pembahasan.

Bab ke dua berisi uraian tentang landasan teori yang meliputi sub bahasan tentang definisi bimbingan dan konseling, bidang bimbingan konseling, kemudian sub bahasan tentang kecemasan yang meliputi definisi kecemasan, gejala-gejala kecemasan, tingkat kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, kecemasan dalam belajar, dan sub bahasan tentang bimbingan kelompok.

Bab ke tiga berisi uraian terkait metodologi penelitian dengan sub bahasan rancangan penelitian, lokasi, populasi dan sampel penelitian, instrumen pengumpulan data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab ke empat berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan dengan sub bahasan gambaran umum subjek dan objek penelitian. Kemudian memaparkan kecemasan belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik, kemudian sub bahasan membahas tentang pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik melalui *pre-test*, *treatment* dan *post-test*.

Bab ke lima, merupakan penutup sebagai bagian akhir dari pembahasan skripsi ini. Dalam bab ini diambil beberapa kesimpulan dan diajukan beberapa saran yang dianggap perlu.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORETIS**

#### **A. BIMBINGAN BELAJAR**

##### **1. Definisi bimbingan konseling**

Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang terus menerus kepada individu agar mencapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah dan masyarakat agar individu akan mencapai perkembangan yang optimal.

Adapun menurut Rochman Natawidjaja yang dikutip oleh Syamsu Yusuf dan Ahmad Juntika Nurihsan dalam buku landasan bimbingan dan konseling mengartikan bahwa :

Bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.<sup>8</sup>

Bimbingan dan konseling memiliki pengertian yang berbeda namun saling berkaitan, sebagaimana yang dikemukakan oleh kartadinata, konseling juga adalah proses bantuan yang dalam sejumlah literatur dipandang sebagai jantung bimbingan (*counseling is the heart of guidance*) karena bantuan

---

<sup>8</sup> Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, (ttp: Guepedia, 2019), hal. 8.

konseling lebih langsung bersentuhan dengan kebutuhan dan masalah individu secara individual walaupun berlangsung dalam *setting* kelompok.<sup>9</sup>

Tohirin dalam buku *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* mengemukakan makna bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut :

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan dan pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.<sup>10</sup>

Dari pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) untuk membantu individu atau kelompok (konseli) yang sedang mengalami masalah agar mampu menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya, mampu menyelesaikan dan memecahkan masalah, serta mampu mengambil keputusan atas permasalahan yang dihadapinya.

Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membentuk peserta didik yang utuh dan seimbang secara aspek kepribadian, sosial kemasyarakatan, keberagaman dan susila. Secara khusus, layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik untuk mencapai tujuan – tujuan perkembangannya dalam aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.<sup>11</sup>

Jadi dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu peserta didik mencapai tugas

---

<sup>9</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Cet. 1 (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hal. 6.

<sup>10</sup> Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling...*, hal. 10.

<sup>11</sup> Melik Budiardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar*, Cet 1 (Jawa Timur, Ae Media Grafika, 2017), hal, 16.

– tugas perkembangannya secara optimal dalam empat aspek yakni pribadi, sosial, belajar, dan karir. Agar peserta didik bisa meraih kebahagiaan sebagai individu atau makhluk sosial.

## **2. Bidang Bimbingan dan Konseling**

Bidang pengembangan bimbingan dan konseling adalah sarana utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Bidang ini menjadi arah pengembangan yang dilakukan guru BK (konselor) dalam pelayanannya kepada peserta didik (konseli).<sup>12</sup> Bidang bimbingan dan konseling diklarifikasi menjadi empat bidang bimbingan yang terdiri dari bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar (akademik) dan bimbingan karir.

Bidang bimbingan pribadi meliputi pencapaian kemampuan, sikap, dan pengetahuan untuk membantu peserta didik, memahami dan menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai kemampuan hubungan interpersonal yang efektif, memahami dan membiasakan diri berperilaku yang baik dan kemampuan untuk bertahan hidup serta mengembangkannya dalam peranannya sebagai peserta didik dan anggota masyarakat.<sup>13</sup>

Adapun Bimbingan sosial meliputi pemahaman keragaman budaya, nilai – nilai norma sosial, sikap sosial positif (empati, toleran, peduli, dan kerjasama), keterampilan penyelesaian konflik secara produktif dan

---

<sup>12</sup> Yarmis Syukur, Neviyarni dan Triave NZ, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Cet. 1 (Purwokerto : IRDH Anggota IKAPI, 2019), hal. 50.

<sup>13</sup> Daryanto dan Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*, Cet. 1 (Yogyakarta : Gava Media, 2015), hal. 172.

keterampilan hubungan sosial yang efektif.<sup>14</sup> Bidang bimbingan sosial membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah – masalah sosial. Yang tergolong dalam masalah sosial diantaranya masalah hubungan dengan sesama teman, dengan guru atau masalah penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah ataupun lingkungan tempat tinggal.

Selanjutnya bidang bimbingan belajar merupakan bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan disekolah dan belajar secara mandiri. Bidang bimbingan belajar diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah – masalah belajar atau akademik.<sup>15</sup> Masalah – masalah belajar diantaranya kurang mengenal kurikulum yang dipelajari, tidak mengetahui cara belajar yang efektif disekolah dan dirumah, kesulitan dalam memahami pelajaran yang diberikan guru, tidak memiliki keterampilan dalam penyelesaian tugas – tugas dan lain sebagainya.

Yang terakhir ada bidang bimbingan karir, yaitu bimbingan untuk membantu individu dalam perencanaan, pengembangan, dan pemecahan masalah – masalah karir seperti; pemahaman terhadap jabatan dan tugas – tugas kerja, pemahaman kondisi dan kemampuan diri, pemahaman kondisi lingkungan, perencanaan dan pengembangan karir, penyesuaian pekerjaan, dan pemecahan masalah – masalah karir yang dihadapi.<sup>16</sup> Bimbingan karir bertujuan agar peserta didik mampu mengambil keputusan yang tepat bagi

---

<sup>14</sup> Daryanto dan Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling Panduan...*, hal. 173.

<sup>15</sup> Yarmis Syukur, Neviyarni dan Triave NZ, *Bimbingan dan Konseling...*, hal. 52-53.

<sup>16</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Cet. 1 (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 11.

masa depannya melalui pengenalan minat, bakat, dan potensi yang dimilikinya, mengenal berbagai jenis pekerjaan, mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan lanjutan.

#### **a. Definisi Bimbingan Belajar**

Kita mungkin tidak asing lagi dengan kata belajar, bahkan mungkin aktivitas belajar kita lakukan dalam sehari – hari. Dalam proses pendidikan disekolah kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dan penting, karena ini merupakan titik berhasil tidaknya proses belajar yang dialami oleh peserta didik.

Dalam menjalani proses pembelajaran, peserta didik memerlukan bantuan atau bimbingan dari orang lain. Bimbingan dilakukan sebagai upaya *preventif* atau pencegahan terhadap timbulnya masalah belajar. Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh guru BK (konselor) kepada peserta didik (konseli) guna untuk mengarahkan, memberi masukan atau saran – saran, serta membantu memecahkan permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

Bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan dari pembimbing kepada peserta didik dengan cara mengembangkan suasana belajar yang kondusif dan menumbuhkan kemampuan agar siswa terhindar dan mengatasi kesulitan belajar yang dihadapinya sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Suherman, *Bimbingan belajar*, (ttp :tnp, 2014), hal. 9.



Adapun menurut Ahmadi dan Rohani, bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar dengan potensi yang dimiliki bisa dengan optimal mengembangkan diri melalui pemahaman diri dan lingkungan serta mengatasi hambatan untuk menetapkan rencana masa depan yang lebih baik.<sup>18</sup> Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada peserta didik guna untuk bisa mengembangkan diri dengan potensi yang ada serta mengatasi hambatan atau kendala – kendala untuk merencanakan masa yang akan datang.

Selanjutnya belajar merupakan pengetahuan baru dari buruk menjadi baik, sehingga membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Menurut Clifford T. Morgan, belajar adalah perubahan yang relatif tetap yang merupakan hasil pengalaman yang lalu.<sup>19</sup> Adapun menurut Witherington dalam buku *Educational Psychology* mengemukakan, belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pengertian.<sup>20</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah kegiatan yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja yang

---

<sup>18</sup> Rahmad Tanjung., ddk, *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. 1 (tpp : Yayasan Kita Menulis, 2021), Hal, 3.

<sup>19</sup> Sutiah, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Cet. 1 (Sidoarjo : Nizamia Learning Center, 2016), hal. 4.

<sup>20</sup> M. Ngalm Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 84.

dilakukan oleh individu, sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang relatif tetap dari yang tidak tahu menjadi tahu karena latihan dan memperteguh pengalaman.

Bimbingan dan konseling belajar merupakan bagian dari BK perkembangan yang memiliki spesifikasi dan kapasitas untuk memfasilitasi perkembangan aspek belajar seseorang. Peserta didik atau konseli berada dalam masa perkembangan khususnya belajar, mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang potensi yang dimiliki dan lingkungannya serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Dengan adanya alasan tersebut maka diperlukan bimbingan dan konseling belajar ini.<sup>21</sup>

Menurut Winkel bimbingan belajar adalah suatu bantuan dari pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) dalam menentukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran – kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan belajar dari institusi pendidikan.<sup>22</sup> Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar merupakan upaya konselor membantu individu (konseli) dalam menemukan dan mengatasi masalah – masalah pendidikan dan masalah – masalah belajar yang dialami peserta didik.

---

<sup>21</sup> Nora Yuniar S, *Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasinya*, (Jawa Barat : Media Sains Indonesia, 2021), hal. 4.

<sup>22</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Rajawali Press, 2013), hal. 127.

Adapun bimbingan belajar menurut Dewa Ketut Sukardi yang dikutip Indrawan mengemukakan bahwa :

Bimbingan belajar adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat mengatasi masalah – masalah yang dihadapi dalam belajar sehingga setelah melalui proses perubahan dalam belajar mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal.<sup>23</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa bimbingan belajar merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK (konselor) kepada peserta didik (konseli) untuk mengatasi atau memecahkan permasalahan yang dihadapi didalam proses pembelajaran, agar individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, serta usaha yang dilakukan dapat membuahkan hasil.

Bimbingan belajar dilakukan dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kecemasan belajar. Guru BK atau konselor membantu individu (konseli) mengatasi kecemasan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu individu agar sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan program / pendidikan. Dalam bimbingan belajar, guru BK atau konselor berupaya memfasilitasi individu (konseli) dalam mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

---

<sup>23</sup> Ni Putu Sri NA, Made Sulastris dan Gede Sedanayasa, “Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Sukasada”. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014, hal. 3.

## b. Tujuan Bimbingan Belajar

Tujuan bimbingan belajar adalah untuk pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dalam mencari informasi dari berbagai sumber, menumbuhkan disiplin belajar, mengembangkan penguasaan materi dan mengembangkan pemahaman.

Dalam aspek dan kompetensi belajar peserta didik, layanan bimbingan belajar memiliki tujuan khusus antara lain :<sup>24</sup>

- 1) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar positif, misalnya kebiasaan membaca buku, disiplin belajar, memerhatikan semua materi pembelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
- 2) Memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- 3) Memiliki keterampilan dan teknik belajar yang efektif seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran dan mempersiapkan diri untuk ujian.
- 4) Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas – tugas, menetapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha dalam memperoleh informasi dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.

---

<sup>24</sup> Fuadi dan Totok Agus S, *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasi Dasar – Dasar Bimbingan serta Konseling Belajar*, Cet. 1 (Jawa Barat : Adanu Abimata, 2021), hal. 18-19.

5) Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pelayanan bimbingan belajar ini adalah untuk membantu semua peserta didik agar memiliki kebiasaan belajar dan sikap yang positif, memiliki motivasi, disiplin, memiliki keterampilan serta mampu menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan selanjutnya.

### **c. Fungsi Bimbingan Belajar**

Fungsi bimbingan belajar adalah membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi dan membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik (belajar). Secara umum empat fungsi yang diperoleh dari adanya pelaksanaan layanan bimbingan belajar, diantaranya adalah :

#### **1) Fungsi pemahaman**

Fungsi ini akan menghasilkan pemahaman sesuatu oleh pihak – pihak tertentu sesuai dengan kepentingan peserta didik, seperti pemahaman yang dihasilkan oleh layanan bimbingan atas permasalahan orang lain.

#### **2) Fungsi pencegahan**

Fungsi ini mencegah timbulnya masalah yang mungkin akan terjadi pada peserta didik, pencegahan merupakan suatu upaya mempengaruhi dengan cara yang positif dan biaksana yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum kesulitan itu benar – benar terjadi.

### 3) Fungsi pengentasan

Fungsi pengentasan adalah fungsi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

### 4) Fungsi pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan adalah memelihara segala sesuatu yang ada pada diri peserta didik baik yang merupakan pembawaan maupun hasil – hasil perkembangan yang telah dicapai.<sup>25</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi dari bimbingan belajar bagi peserta didik terdapat empat fungsi, dimana fungsi – fungsi tersebut memberikan manfaat dan berdampak positif terhadap perkembangan yang menjadi fokus dalam bidang akademik (belajar).

#### **d. Aspek – Aspek Dalam Bimbingan Belajar**

Beberapa aspek masalah belajar yang memerlukan layanan bimbingan belajar atau bimbingan akademik adalah :

- 1) Kemampuan belajar yang rendah
- 2) Motivasi belajar yang sangat rendah
- 3) Minat belajar yang sangat rendah
- 4) Tidak berbakat pada mata pelajaran tertentu

---

<sup>25</sup> Andi Thahir dan Babay Hidriyanti, “Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujyya Kota Karang”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 01, No. 2, Desember 2014, hal. 58.

- 5) Sulit berkonsentrasi dalam belajar
- 6) Sikap belajar yang tidak terarah
- 7) Perilaku *maladaptif* dalam belajar seperti suka mengganggu teman ketika belajar
- 8) Prestasi belajar yang rendah
- 9) Penyaluran kelompok belajar dan kegiatan belajar peserta didik lainnya
- 10) Pemilihan dan penyaluran jurusan
- 11) Pemilihan pendidikan lanjutan
- 12) Gagal ujian
- 13) Tidak naik kelas
- 14) Tidak lulus ujian<sup>26</sup>

Peserta didik yang mengalami masalah seperti ini biasanya diutamakan untuk diberikan bimbingan belajar, agar mereka termotivasi kembali untuk belajar juga dapat keluar dari masalah belajar yang dihadapinya. Agar peserta didik bisa mendapatkan hasil belajar yang maksimal untuk meningkatkan prestasi belajar yang akan dicapai.

---

<sup>26</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling...*, hal. 127.

## B. KECEMASAN BELAJAR

### 1. Definisi Kecemasan Belajar

Semua orang pasti pernah mengalami yang namanya kecemasan, yang berbeda adalah bagaimana mereka menyikapi hadirnya perasaan ini. Ada yang mampu mengendalikannya namun ada juga yang tidak mampu mengendalikan sehingga tenggelam di dalamnya. Banyak ditemui seseorang yang sukses dalam hidupnya di karenakan dia mampu untuk menyesuaikan kecemasan. Sebaliknya orang yang labil (*stress*) salah satu di antaranya karena tidak mampu mengatasi kecemasan dalam dirinya.

Yustinus Semiun, mengemukakan kecemasan adalah keadaan tentang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan – perasaan bersalah, perasaan tidak aman, dan kebutuhan tentang kepastian.<sup>27</sup> Kecemasan (*anxiety*) berbeda dengan ketakutan, meskipun keduanya merupakan reaksi atau respon terhadap bahaya yang mencekam. Kecemasan merupakan ketakutan yang memiliki objek yang tidak jelas, sementara ketakutan yang memiliki respon terhadap bahaya yang terjadi karena stimulus dari luar.

Jeffrey S. Nevid, mendeskripsikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang

---

<sup>27</sup> Yustinus Semiun. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. (Yogyakarta : Kanisius, 2006), hal. 321.



yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dimana kecemasan ini dapat di lihat dari ciri – ciri fisik, ciri – ciri behavioral dan ciri – ciri kognitif.<sup>28</sup>

Menurut Atkinson, kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang – kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda – beda.<sup>29</sup> Selanjutnya menurut Frued kecemasan adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani bahkan tidak mampu untuk bertindak serta bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi karena seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut mampu beradaptasi.<sup>30</sup>

Menyimak berbagai pendapat yang mengungkapkan pengertian kecemasan yang dikemukakan oleh beberapa para ahli tersebut, peneliti mencoba menarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang membuat individu menjadi tidak tenang dengan situasi yang sedang di hadapinya. Setiap individu pastinya pernah mengalami suatu kecemasan dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Beberapa individu yang mengalami kecemasan secara berlebihan tentu saja akan

---

<sup>28</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*, (Jakarta : Erlangga, 2005), h. 163.

<sup>29</sup> Supri Y, Erlansyah, Zikra dan Zadrian A. Dalam Jurnal Ilmiah Konseling, *Hubungan antara Kecemasan Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa*. Januari 2013. Vol.2 No 1, hal. 1.

<sup>30</sup> Wiramihardi dan A. Sutarjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : Rineka Aditama, 2007), hal. 67.

berdampak buruk bagi dirinya, yaitu dapat mengganggu dan menghambat prestasinya di sekolah.

Telah di uraikan di atas mengenai kecemasan, selanjutnya akan di uraikan mengenai definisi belajar. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku individu yang di peroleh melalui pengalaman, melalui proses stimulus-stimulus, pembiasaan, peniruan, pemahaman, dan penghayatan melalui aktivitas individu meraih sesuatu yang di kehendaknya.<sup>31</sup>

Belajar mempunyai makna yang berbeda-beda, tergantung dari sudut pandang orang yang memaknainya. Menurut Hamalik, belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior trough experiencing*), menurut pengertian ini, belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan (perilaku atau tingkah laku).<sup>32</sup>

Adapun menurut Melvin H. Marx, belajar adalah perubahan yang di alami secara relatif abadi dalam tingkah laku yang pada dasarnya merupakan fungsi dari suatu tingkah laku sebelumnya. Belajar merupakan proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku atau kecakapan.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*, (tp : Grasindo, 2009), hal. 203.

<sup>32</sup> Husamah, Yuni P, Ariana R, dan Puji S, *Belajar dan Pembelajaran*, (Malang : UMM Press, 2016), hal. 4.

<sup>33</sup> Purwa Atmaja. P, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*, Cet. 2 (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2017), hal.. 227.

Berdasarkan definisi belajar di atas, dapat di simpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang didapatkan dari hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya. Perubahan tingkah laku yang di dapatkan oleh individu relatif permanen, karena di lakukan secara sadar.

Kecemasan dan belajar saling terkait erat dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Pembelajaran akan berjalan secara efektif dan efisien apabila individu berpartisipasi aktif dalam berlangsungnya proses pembelajaran tersebut. Individu yang mengalami perasaan tegang, bergemetar, khawatir, gelisah, berkeringat, dan takut saat proses pembelajaran berlangsung merupakan definisi dari kecemasan belajar.

Kecemasan belajar merupakan salah satu kecemasan yang berada dalam ranah akademik, artinya kecemasan yang tidak terlepas dari akademik. Adapun menurut Prawitasari, kecemasan belajar adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang di picu oleh ketidak yakinan akan kemampuan diri untuk berhasil mengatasi tugas-tugas akademik.<sup>34</sup>

Selanjutnya menurut Zeidner (dalam Pekrun), menjelaskan kecemasan akademik atau kecemasan belajar yaitu suatu bentuk kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja atau aktivitas dalam situasi akademik sebagai dampak dari adanya tekanan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan yang di miliki oleh siswa yang berdampak pada hasil prestasi yang rendah.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Vivin, Winida Marpaung, Yulinda Septiani Manurung, "Kecemasan dan Motivasi Belajar". *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 8, No. 2, Desember 2019, h. 240-257. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2021 dari situs: [jurnal.untag-sby.ac.id](http://jurnal.untag-sby.ac.id).

<sup>35</sup> Sulma Mafirja, *Journal of Guidance and Counseling Inspiration*, Vol.1 No. 1, (2020), h. 37-44. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2021 dari situs: [jurnal.stkipgribl.ac.id](http://jurnal.stkipgribl.ac.id).

Jadi dari uraian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa kecemasan belajar adalah suatu keadaan emosional yang membuat siswa tidak tenang dengan situasi pada saat proses pembelajaran, di tandai dengan perasaan tegang, khawatir, perasaan yang tidak menyenangkan dan lainnya, sehingga dapat menghambat dalam memahami dan mempelajari materi yang di berikan oleh guru saat proses pembelajaran berlangsung.

## 2. Gejala – Gejala Kecemasan Belajar

Perlu di pahami bahwa kecemasan (*anxiety*) berbeda dengan ketakutan, meskipun keduanya merupakan reaksi atau respon terhadap bahaya yang mencekam. Kecemasan merupakan ketakutan yang memiliki objek yang tidak jelas, sementara ketakutan merupakan respon terhadap bahaya yang terjadi karena stimulus dari luar.

Timbulnya perasaan cemas di sebabkan oleh pikiran irasional dan pengalaman negatif masa lalu. Gejala kecemasan dapat di amati dari aspek kognitif, seperti sulit konsentrasi, pikiran membingungkan, pikiran mengganggu muncul berulang-ulang.<sup>36</sup>

Gangguan kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gangguan kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, kelelahan, berkeringat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam. Gejala-gejala

---

<sup>36</sup> Nur Hidayah dan Adi. A, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan*, Cet. 1 (Malang : Gunung Samudera, 2014), hal. 92.

gangguan kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.

Menurut Zeider dalam Prawitasari, bahwa problem utama siswa dengan tingkat gangguan kecemasan yang tinggi adalah bahwa mereka tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya mereka juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah mereka mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan tes.<sup>37</sup>

Adapun menurut Nevid dan Beverly, mengklarifikasikan gejala – gejala kecemasan dalam tiga bentuk, di antaranya yaitu :

1. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, tegang saat mengerjakan tugas akademik , gugup ketika harus menyelesaikan soal atau ketika mulai pelajaran tertentu, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
2. Gejala kognitif dari kecemasan : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi.
3. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berdiam diri karena takut di tertawakan, berperilaku menghindar, tidak mau mengerjakan tugas akademik karena takut gagal.<sup>38</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gejala – gejala kecemasan meliputi segala perasaan yang tidak menyenangkan dan keadaan fisik bagian pernafasan yang buruk serta pola hidup yang tidak seimbang.

---

<sup>37</sup> Johana Prawitasari. *Psikologi Terapan*. (Jakarta : Erlangga, 2012), hal. 79.

<sup>38</sup> Mentari Rama P, *Kecemasan Belajar Siswa*, 2017. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021 dari situs: <http://eprints.unm.ac.id>.

### 3. Tingkat – Tingkat Kecemasan Belajar

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti atau tidak berdaya dan semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu. Menurut Townsend , kecemasan dapat di klarifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik.<sup>39</sup>

#### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini di tandai dengan kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku yang sesuai situasi.

#### b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini, yaitu kelelahan

---

<sup>39</sup> Tim Musyawarah Guru BK, *Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*, Cet. 1 (Jakarta : Grasindo, t.t), hal. 19.

yang meningkat, kecepatan denyut jantung, pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

### **c. Kecemasan Berat**

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan perhatiannya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, persepsi menyempit, tidak bisa belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung.

### **d. Panik**

Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, pucat, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi, dan delusi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kecemasan terdapat empat tingkatan, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Setiap individu memiliki tingkat kecemasannya sendiri tergantung pada penyebab kecemasan yang dialaminya.

#### **4. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan Belajar**

Pada dasarnya setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab – sebab timbulnya rasa cemas. Kecemasan adalah gejala yang dapat dialami oleh setiap orang yang tingkatannya berbeda – beda berdasarkan faktor – faktor yang menjadi penyebab dari kecemasan itu sendiri. Pada lembaga pendidikan banyak faktor pemicu kecemasan pada siswa yaitu:

- a. Kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum : target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian yang ketat, ujian.
- b. Kecemasan yang bersumber dari guru : sikap atau perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, kurang berkompeten.
- c. Kecemasan yang bersumber dari manajemen lembaga pendidikan: penerapan disiplin sekolah atau lembaga pendidikan yang ketat,



mengedepankan hukuman, iklim lembaga pendidikan yang kurang nyaman, serta sarana belajar mengajar yang kurang nyaman.<sup>40</sup>

Adapun Syah, menjelaskan adanya faktor – faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

- a. Faktor internal siswa, meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko – fisik siswa yang dapat bersifat *kognitif* (rendahnya intelektual / intelegensi siswa), *afektif* (labilnya emosi dan sikap), dan *psikomotor* (terganggunya alat indera siswa).
- b. Faktor eksternal, meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar siswa (lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah).
- c. Kejenuhan belajar, yaitu rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.
- d. Kelelahan, meliputi faktor pemicu kecemasan karena siswa tidak dapat melanjutkan proses belajarnya yang sudah pada batas kemampuan jasmaniahnya.<sup>41</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor penyebab kecemasan dapat diartikan sebagai tanda akan terjadinya sesuatu permasalahan sehingga kemungkinan terjadinya permasalahan yang lebih besar dapat dihindarkan.

## 5. Kecemasan Dalam Belajar

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu aspek psikologi yang sering di alami oleh peserta didik. Situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri peserta didik. Spielberger

<sup>40</sup> Esty Rokhyani . *Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya Vol 10 no.2 Desember 2009, hal. 2.

<sup>41</sup> Mentari Rama P, *Kecemasan Belajar Siswa*, 2017. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021 dari situs: <http://eprints.unm.ac.id>.

membedakan kecemasan atas dua bagian; kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif.<sup>42</sup>

Soemanto, mendefinisikan kecemasan yang dialami oleh peserta didik, yaitu kecemasan menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Jenis yang menggambarkan kecemasan berbeda-beda ada yang takut akan situasi sekolah, takut aspek khusus lingkungan sekolah, guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan dan ada yang fobia sekolah menyebabkan anak menolak untuk pergi sekolah.<sup>43</sup> Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami peserta didik berbeda – beda, karena setiap individu memiliki kecemasan atau ketakutan yang tidak jelas terhadap lingkungan sekolah, teman, guru, dan lain sebagainya.

Menurut Sieber, kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Keadaan ini menyebabkan anak akan kehilangan penyesuaian dirinya dalam proses belajar mengajar.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal. 185.

<sup>43</sup> Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2003), hal. 188.

<sup>44</sup> Tim Musyawarah Guru BK, *Pelayanan Konseling Pada ...*, hal. 18-19.

Kecemasan yang terjadi dalam lingkungan sekolah khususnya pada remaja tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang di alaminya, selama proses pembelajaran, dimana banyak siswa yang merasa cemas ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menyulitkan siswa untuk berfikir, kecemasan yang biasanya di alami ialah kecemasan terhadap materi membosankan, serta soal yang di anggap sulit sehingga siswa malas untuk berfikir dan merasa cemas akan nilai-nilai yang siswa dapatkan.

Sering kali dalam proses belajar siswa mengalami kecemasan bahwa dia akan gagal dalam menyampaikan pesannya, sehingga kecemasan yang timbul dapat mempengaruhi proses berlangsungnya pelajaran. Menurut West, perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan di kemukakan mungkin tidak pantas untuk di kemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.<sup>45</sup>

Jadi penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan belajar merupakan keadaan emosional yang tidak menenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, gelisah, dan rasa takut tanpa penyebab yang jelas pada situasi tertentu.

## **C. Bimbingan Kelompok**

### **1. Definisi Bimbingan Kelompok**

---

<sup>45</sup> Nurul Imani. K, *Buku Ajar Teknik Presentasi Rahasia Tampil Memukau Saat Prsentasi*, (Surabaya: Jakat Media Publising, 2020), hal. 42.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya, serta apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.<sup>46</sup>

Menurut Gazda, layanan bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan layanan bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vakasional, dan sosial.<sup>47</sup>

Adapun menurut Nandang Rusmana, bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.<sup>48</sup>

Melalui bimbingan kelompok maka akan dapat melahirkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok harus benar – benar dapat diwujudkan dalam kegiatan ini sehingga semua peserta didik dapat terlatih untuk mengeluarkan argumennya dalam membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan

---

<sup>46</sup> Prayitno dan Erma Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hal. 178.

<sup>47</sup> Rasimin dan Muhamad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2018), hal. 61.

<sup>48</sup> Agus Sukirno, *Teori dan Teknik Konseling*, (Serang : A-Empat, 2015), hal. 83.

dan pemecahan masalah peserta didik menjadi anggota kelompok. Dinamika kelompok merupakan suatu suasana hidup atau jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>49</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat penulis simpulkan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik secara berkelompok yang membahas suatu permasalahan yang dianggap penting dan dengan adanya layanan ini peserta didik dilatih untuk lebih berani mengemukakan pendapat serta belajar berpartisipasi aktif.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Dinkmeyer dan Muro menjelaskan tujuan – tujuan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut :<sup>50</sup>

- a. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas.
- b. Dengan memahami diri sendiri, maka peserta didik diharapkan akan lebih mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi.
- c. Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecekapan antar pribadi, sehingga peserta didik mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial pribadi.

---

<sup>49</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 1995), hal. 25.

<sup>50</sup> Maliki, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Kencana, 2016), hal.177.

- d. Menumbuh kembangkan kecakapan, mengarahkan diri, memecahkan masalah dan mentransfer kecakapan untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari – hari.
- e. Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya kepada orang lain. Belajar bagaimana mengidentifikasi perasaan orang yang berarti dalam hidupnya, sehingga mampu menunjukkan kecakapan yang lebih baik untuk bersikap empatik.
- f. Membantu peserta didik belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati, yang mampu mendengar bukan saja yang diucapkan tetapi juga dapat mendengar perasaan – perasaan yang mengikuti ucapan orang lain.

Menurut Prayitno, tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok dimaksudkan membahas topik – topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik – topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.<sup>51</sup>

Adapun tujuan bimbingan kelompok secara umumnya adalah untuk dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta bimbingan kelompok. Sedangkan tujuan bimbingan

---

<sup>51</sup> Muhammad Andri S dan Karyono Ibnu A, *Layanan – Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani; Mempertemukan Urutan Surah Pada Juz 28 – Juz 30 Al Qur'an*, (Yogyakarta : Budi Utama, 2021), hal. 133.

kelompok secara khusus adalah untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi ataupun interaksi baik yang terjadi secara verbal maupun nonverbal para peserta didik.<sup>52</sup>

Dari beberapa tujuan bimbingan kelompok diatas, dapat penulis simpulkan tujuan bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan untuk membantu peserta didik mengembangkan persepsi, pikiran, perasaan, wawasan (pengetahuan) serta dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan komunikasi ataupun berinteraksi dalam kehidupan sehari – hari.

Didalam penelitian ini penulis memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik dengan asumsi akan terjadi interaksi antar individu dan peserta didik dapat memusatkan perhatiannya dalam belajar dikelas. Melalui bimbingan kelompok ini diharapkan peserta didik yang mempunyai masalah dalam belajarnya dapat teratasi dan dicari solusinya, sehingga peserta didik dapat memberikan perhatian penuh pada pelajaran dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya menjadi lebih baik.

---

<sup>52</sup> Prayitno, *Seri Layanan Konseling (L1 – L9)*, (Padang : FIP BK UNP, 2004), hal. 3.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Dalam suatu penelitian seorang peneliti harus menggunakan jenis penelitian yang tepat. Hal ini yang di maksud agar peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai masalah yang di hadapi serta langkah-langkah yang di gunakan dalam mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field riseach*) yang bersifat kuantitatif.

Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulannya penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya.<sup>53</sup>

Metode yang akan peneliti gunakan dalam penelitian adalah rancangan metode eksperimen. Menurut Sugiyono metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap

---

<sup>53</sup> Sabdu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Cet.1 (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 17.



yang lain dalam kondisi yang dikendalikan.<sup>54</sup> Jenis yang peneliti ambil didalam metode eksperimen adalah *pre-Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test Post-test- Design* yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.<sup>55</sup> Desainnya seperti tabel dibawa ini :

**Tabel 3.1**  
***One – Group Pretest – Posttest Design***

$O_1$	X	$O_2$
-------	---	-------

Keterangan :

- $O_1$  : Kondisi awal kecemasan siswa disekolah sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)
- $O_2$  : Adanya perlakuan dengan menggunakan bimbingan belajar
- X : Kondisi akhir kecemasan siswa disekolah setelah diberikan perlakuan (*post-test*).

Pada desain tabel 3.1 diatas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*tretment*), kemudian peneliti memberikan perlakuan (*tretment*) tertentu sebanyak 2 kali dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya (*post-test*).

<sup>54</sup> I Putu Ade AP dan I Gusti Agung NTJ, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*, Cet. 1 (Yogyakarta, Budi Utama, 2018), hal. 2.

<sup>55</sup> Juliansya Noor, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Kencana, 2013), hal. 115.

## **B. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian**

### **1. Lokasi**

Lokasi penelitian merupakan tempat yang dipilih sebagai lokasi yang diteliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penulisan skripsi. Dalam penulisan skripsi ini lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah SMA Negeri 1 Montasik Aceh Besar. Lokasi penelitian ini beralamat di Jln. Montasik Cot Goh, Lampaseh Krueng, Kec. Montasik, Kab. Aceh Besar.

### **2. Populasi**

Menurut Ismiyanto, populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang, benda, atau suatu hal yang di dalamnya dapat di peroleh dan dapat memberikan informasi (data) penelitian. Jadi, populasi adalah sekelompok orang, kejadian, atau benda yang di jadikan objek penelitian.<sup>56</sup>

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Montasik. Pengambilan subyek penelitian pada kelas X yang terdiri dari dua kelas, yaitu kelas X.IS.1 dan X.IS.2. Pertimbangan memilih kelas X karena peneliti telah melakukan observasi awal pada saat kegiatan Magang III, peneliti melihat peserta didik kelas X mengalami penyesuaian lingkungan baru sehingga ada beberapa peserta didik cemas dalam

---

<sup>56</sup> Febri Endra, *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*, Cet. 1 (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017), h. 98.

menyampaikan pendapat atau berbicara didepan kelas. Berikut adalah jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 dibawah ini :

**Tabel 3.2**  
**Jumlah populasi penelitian**  
**Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Montasik**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	X.IS.1	28
2	X.IS.2	28
Jumlah		56

(Sumber : Data Sekolah, 2021)

### 3. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari objek yang merupakan sumber data untuk penelitian.<sup>57</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik *nonprobability sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sebuah sampel penelitian.<sup>58</sup> Adapun jenis *nonprobability* yang peneliti gunakan adalah *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan peneliti jika mempunyai pertimbangan – pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu.<sup>59</sup>

<sup>57</sup> Sukandarrumidi H, *Dasar-Dasar Penulisan Proposal*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2014), h. 23.

<sup>58</sup> Rahmi Ramadhani dan Nurani Sri B, *Statistik Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*, Cet. 1 (Jakarta : Kencana, 2021), hal. 157.

<sup>59</sup> Dominikus Dolet U, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Cet. 1 (Jakarta : UKI Atma Jaya, 2019), hal. 121.

Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan ciri – ciri kecemasan belajar yang dimiliki peserta didik didalam proses belajar mengajar didalam kelas. Ciri – ciri tersebut seperti gelisah, gugup, tangan gemetar, perilaku menghindar, kebingungan, kurang fokus atau kurang berkonsentrasi dan lain sebagainya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa. Jumlah sampel dapat dilihat dalam tabel 3.3 dibawah ini :

**Tabel 3.3**  
**Jumlah anggota sampel penelitian**  
**Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Montasik**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	X.IS.1	28	4
2	X.IS.2	28	4
Jumlah		56	8

Berdasarkan tabel 3.3 diatas, alasan pemilihan satu kelas dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang memiliki kecemasan belajar dikelas X.IS.1 dan X.IS.2 dengan jumlah 56 peserta didik.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.<sup>60</sup> Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert* dan lembar observasi. *Skala*

<sup>60</sup> Ovan dan Andika Saputra, *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*, Cet. 1 (Sulawesi Selatan : Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2020), hal. 1.

*likert* yang digunakan adalah untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang tentang gejala atau masalah yang dialami seseorang.<sup>61</sup> *Skala likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*.

Lembar observasi dalam penelitian ini adalah prosedur penerapan bimbingan belajar untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik. Dimana lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk *checklist*. Setiap butir – butir pernyataan didalam instrumen merupakan gambaran tentang kecemasan belajar peserta didik.

Kisi – kisi instrumen kecemasan belajar peserta didik dikembangkan dari ciri – ciri kecemasan. Dimana di dalam kisi – kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (*favorable*), pernyataan negatif (*unfavorable*) dan total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (*favorable*) sebanyak 30, dan item pernyataan negatif (*unfavorable*) sebanyak 15 sehingga total keseluruhan menjadi 45 item pernyataan.

Kisi – kisi instrumen kecemasan belajar peserta didik dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini :

**Tabel 3.4**  
**Kisi – kisi Instrumen Kecemasan Belajar peserta didik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			Favourable	Unfavourable	
Kecemasan	Ciri – ciri fisik	Kegugupan, kegelisahan	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9	9
		Tangan gemetar	10, 11, 12	13, 14	5
		Jantung berdebar atau	15, 16	17, 18	4

<sup>61</sup> Aziz Alimul H, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*, Cet. 1 (Surabaya : Health Books Publishing, 2021), hal. 8.

		berdetak kembang			
<b>Ciri – ciri behavior</b>		Perilaku menghindar	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	27, 28	10
		Perilaku melekat	29, 30, 31	32, 33	5
<b>Ciri – ciri kognitif</b>		Pikiran terasa bercampur aduk atau bingung	34, 35, 36, 37	38, 39	6
		Sulit menfokuskan pikiran atau sulit berkonsentrasi	40, 41, 42, 43	44, 45	6
<b>Jumlah Total Keseluruhan</b>					<b>45</b>

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, terlihat 3 ciri – ciri kecemasan terdapat 45 item pernyataan, yang terdiri dari 30 item favorable (+) dan 15 item unfavorable (-). Butir pernyataan favourable (+) pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 1-5. Apabila peserta didik menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 5, kolom Sering (SR) diberi skor 4, kolom Kadang – Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 2, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan unfavourable (-) apabila peserta didik menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 1, kolom Sering (SR) diberi skor 2, kolom Kadang – Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 4, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 5. Semakin tinggi alternatif jawaban peserta didik semakin rendah tingkat kecemasan peserta didik, dan apabila semakin rendah alternatif jawaban peserta didik maka semakin tinggi tingkat kecemasan peserta didik. Ketentuan pemberian skor kecemasan peserta didik dilihat pada tabel 3.5 dibawa ini :

**Tabel 3.5**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

No	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		Favourable (+)	Unfavourable (-)
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang – Kadang (KK)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Dalam tabel terlihat jelas bahwa pernyataan positif (Favourable) dan pernyataan negatif (Unfavourable) mempunyai nilai poin yang berbeda – beda. Pada pernyataan positif, dimulai dari angka terkecil sampai dengan terbesar yaitu 5-1, sedangkan pada pernyataan negatif dimulai dari angka terbesar sampai dengan angka terkecil yaitu 1-5 seperti yang terlihat pada tabel diatas.

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh dosen ahli yaitu Ibu Maulida Hidayati M.Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

### 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah kemampuan instrumen mengukur apa yang seharusnya di ukur. Hal yang perlu di pertimbangkan dalam penyusunan dan pengembangan instrumen adalah masalah validitas. Suatu instrumen di katakan

valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya di ukur. Artinya, instrumen itu dapat mengungkap data dari variabel yang di kaji secara tepat.<sup>62</sup>

Uji validitas diuji cobakan pada kelas X.IPS.1 pada tanggal 17 Januari 2022 yang berjumlah 28 peserta didik dan pada kelas X.IPS.2 pada tanggal 14 Januari 2022 yang berjumlah 28 peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur, dalam hal ini akan diuji validitasnya menggunakan analisis *Product moment*. Adapun rumus korelasi *Product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum x^2) - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\} \left\{(\sum y^2) - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel bebas X (Penyesuaian Diri) dengan variabel tergantung Y (Kecemasan Belajar)
- $\sum xy$  : jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y
- $\sum x$  : Jumlah skor variabel tergantung X
- $\sum y$  : jumlah skor variabel tergantung Y
- $\sum x^2$  : jumlah skor kuadrat variabel X
- $\sum$  : jumlah skor kuadrat variabel Y
- N : jumlah sampel

<sup>62</sup> Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, Cet. 5 (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h. 243.



Hasil dari perhitungan validitas tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikan 0.05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikan 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total dan berarti instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 45 item pernyataan dengan jumlah subjek 56 peserta didik. Dari 45 item pernyataan diperoleh 41 item pernyataan yang valid dan 4 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3.6 di bawah ini :

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	41
Tidak Valid	9, 15, 18, 30	4

## 2. Reabilitas Instrumen

Selain harus valid, instrumen juga harus memenuhi standar reliabilitas. Suatu instrumen dikatakan *reliabel* jika dapat dipercaya untuk mengumpulkan data penelitian. Reabilitas merupakan penerjemah dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* yang artinya percaya dan *reliabel* yang artinya dapat di percaya. Azhar menyatakan reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang di ukur, kecermatan hasil ukur dan

seberapa akurat seandainya di lakukan pengukuran ulang. Azhar juga menyatakan reabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang di peroleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek.<sup>63</sup>

Reabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak digunakan atau sebaliknya. Sebagai tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 3.7 di bawah ini :<sup>64</sup>

**Tabel 3.7**  
**Interval Koefisien Derajat Reliabilitas**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber : Sugiyono, 2009)

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Untuk dapat mengetahui nilai *cronbach's alpha* maka dilihat hasil dari output SPSS seri 20 pada tabel 3.8 di bawah ini :

<sup>63</sup> Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), h. 91.

<sup>64</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2009), h. 231.

**Tabel 3.8**  
***Cronbach's Alpha***

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
,971	45

(Sumber : Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,971 dari 45 item instrumen.

Hasil reliabilitas *cronbach's alpha* untuk skala kecemasan belajar dan kategori reliabilitas dijelaskan kembali dalam tabel 3.9 di bawah ini :

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Belajar**

<b>Variabel</b>	<b><i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>N of Item</b>	<b>Tafsiran</b>
Kecemasan Belajar	,971	45	Reliabilitas Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 3.9 di atas terdapat nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,971 dari jumlah 45 item pernyataan, maka tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa item – item pernyataan masuk ke dalam derajat reliabilitas sangat kuat. Maka item – item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau fakta – fakta yang ada di lapangan.<sup>65</sup> Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dan observasi.

### 1. Skala

Pada penelitian ini, skala pengukuran instrumen penelitian yang digunakan adalah *skala likert*. *Skala likert* adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu.<sup>66</sup> Disini peneliti dalam memperoleh berbagai fakta ataupun opini mengenai peserta didik yang akan diteliti melalui skala. Peneliti meminta peserta didik untuk memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberikan tanda *checklist* yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya terjadi.

### 2. Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatan yang menerima hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya. Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengimpun data penelitian melalui pengamatan pancaindra peneliti.<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> Muhammad Ramadhan, *Metode Penelitian*, (Surabaya : Cipta Media Nusantara, 2021), hal. 14.

<sup>66</sup> Ferry dan Dedy Prasetya K, *Metode Kuantitatif Pengambilan Keputusan Mengukur Keputusan Pengguna Web Pada Perguruan Tinggi*, (Jawa Tengah: Lakaisha, 2021), hal. 59.

<sup>67</sup> Umrti Hengki W, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, (Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hal. 73.

Metode pengamatan merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun kelapangan mengamati hal – hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, kegiatan, benda – benda, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan.<sup>68</sup> Tetapi tidak semua perlu diamati oleh peneliti, hanya hal – hal yang berkaitan atau sangat relevan dengan hal yang dibutuhkan.

Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis nonpartisipasi (*nonparticipant observation*). Jadi observasi nonpartisipan adalah observasi yang menjadikan peneliti berperan sebagai penonton.

### 3. Angket

Angket adalah pengumpulan data untuk kepentingan penelitian. Angket di gunakan dengan mengedarkan formulir yang berisi beberapa pertanyaan kepada beberapa subjek (responden) untuk mendapat tanggapan secara tertulis. Angket memberikan gambaran dari jawaban yang di berikan subjek (responden), baik yang anonim (tanpa nama) maupun yang bernama.<sup>69</sup>

Jenis angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen kuisioner Skala Likert yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*Favourable*) dan pernyataan negatif (*Unfavourable*). Instrumen penelitian yang berisi skala ini diisi oleh siswa dengan memilih salah satu tanggapan yang telah disediakan. Agar dalam memberikan jawaban siswa sesuai dengan yang dirasakan, maka peneliti menyajikan pernyataan yang bervariasi (ada pernyataan positif dan negatif) dengan empat alternatif pilihan.

---

<sup>68</sup> Suhailisari Nasution, Nurbaiti dan Arfannudin, *Teks Laporan Hasil Observasi Untuk Tingkat SMP Kelas VII*, (ttp, Guepedia, 2021), hal. 75.

<sup>69</sup> Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, Cet. 1 (Bandung: Setia Purna Inves, 2007), h. 95.

Adapun cara menghitung skor angket dengan menggunakan rumus di bawah ini :

$$P = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%.$$

## E. Teknik Analisis Data

Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang peneliti gunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Jhon W. Tukey mendefinisikan analisis data adalah prosedur untuk menganalisis data, teknik-teknik untuk menginterpretasikan hasil-hasil analisis, di dukung oleh proses pengumpulan data untuk membuat analisis lebih mudah, lebih tepat dan lebih akurat.<sup>70</sup>

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian masing – masing variabel telah menyebar secara normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 20. Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Data berdistribusi normal (sig. > 0,05).

$H_a$  : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0,05).<sup>71</sup>

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) > 0,05, maka  $H_0$  diterima dan

<sup>70</sup> Jogiyanto H, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, (Yogyakarta: Anggota IKAPI, 2018), h. 194.

<sup>71</sup> Setia Prama, dkk, *Dasar – Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor : Penerbit In Media, 2016), h. 169.

jika probabilitas ( $\text{sig}$ )  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.<sup>72</sup> Jika nilai probabilitas lebih besar dari  $0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari  $0,05$  maka  $H_0$  di tolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

## 2. Uji-T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-T bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.<sup>73</sup> Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut :

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_0$  ditolak.

Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_0$  diterima.

---

<sup>72</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

<sup>73</sup> Furqon, *Statistik Terapan untuk Penelitian*, (Bandung, Alfabeta, 2009), h. 198.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Bagian hasil penelitian mendeskripsikan hasil penelitian mengenai Penerapan bimbingan belajar untuk mengatasi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Montasik.

##### 1. Kecemasan belajar siswa sebelum diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik

Kecemasan belajar peserta didik dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu : tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tingkat kecemasan belajar peserta didik sebelum diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Kategori Kecemasan Belajar Peserta Didik**

No	Batas Nilai	Kategori Kecemasan
1	<75	Tinggi
2	76-94	Sedang
3	>95	Rendah

(Sumber: Microsoft Excel 2013)

Dari tabel 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa batas nilai <75 berada pada kategori kecemasan belajar tinggi, yakni menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai <75 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan belajar tingkat tinggi. Selanjutnya batas nilai antara 76-94 berada pada kategori kecemasan belajar sedang, yakni menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai antara 76-94 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan belajar tingkat sedang. Selanjutnya batas nilai >95 berada pada kategori kecemasan belajar rendah, yakni menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai >95 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan belajar tingkat rendah.



Presentase kategori kecemasan belajar yang di alami oleh peserta didik, maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{(frekuensi^{data})}{N (jumlah^{h} sampel)} \times 100\%.^{74}$$

Dari rumus tersebut maka dapat dilihat hasil presentase kategori kecemasan belajar peserta didik pada tabel 4.2 di bawah ini :

**Tabel 4.2**  
**Presentase Kecemasan Belajar Peserta Didik**

<b>Kategori kecemasan</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	8	14.28 %
Sedang	39	69.64 %
Rendah	9	16.08 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik kelas X Tahun Ajaran 2022/2023 yang di wakili 56 peserta didik yaitu terdapat 8 peserta didik dengan kategori kecemasan belajar tinggi berada pada presentase 14.28 %, terdapat 39 peserta didik dengan kategori kecemasan belajar sedang berada pada presentase 69.64 %, dan terdapat 9 peserta didik dengan kategori kecemasan belajar rendah berada pada presentase 16.08 %.

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa terdapat 8 peserta didik yang memiliki kategori kecemasan belajar tinggi untuk dapat diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun data hasil skor *pre-test* kecemasan belajar yang di peroleh dijelaskan pada tabel 4.3 di bawah ini :

<sup>74</sup> Maryam B. Gainau, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Kanisius, 2016), h. 131.

**Tabel 4.3**  
**Skor *Pre-Test* Sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Responden	<i>Pre-test</i> (Kondisi Awal)	Kategori Kecemasan
1	AK	56	Tinggi
2	HT	67	Tinggi
3	MJ	68	Tinggi
4	SG	68	Tinggi
5	K	68	Tinggi
6	MI	68	Tinggi
7	SZ	68	Tinggi
8	WA	68	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>531</b>	

(Sumber: Microsoft Excel 2013)

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa 8 peserta didik yang menjadi sampel penelitian dengan kategori kecemasan belajar tingkat tinggi. Hasil skor dari 8 jawaban peserta didik adalah responden AK dengan skor *pre-test* 56 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden HT dengan skor *pre-test* 67 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden MJ dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden SG dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden K dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden MI dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, responden SZ dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi, dan responden WA dengan skor *pre-test* 68 memiliki kategori kecemasan belajar tinggi. Sehingga jumlah keseluruhan skor *pre-test* dari masing – masing peserta didik menjadi 531.

## **2. Kecemasan belajar siswa sesudah diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Montasik**

Peserta didik yang dipilih sebagai sampel dengan kategori kecemasan belajar kategori tinggi setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan belajar melalui layanan bimbingan kelompok maka memperoleh perubahan peningkatan skor *post-test* sehingga kecemasan belajar berkurang menjadi sedang dan rendah. Adapun terdapat dua peserta didik yang masih belum meningkat hasil *post-test* nya. Berikut penjelasan hasil *post-test* dalam tabel 4.4 di bawah ini :

**Tabel 4.4**  
**Skor *Post-Test* Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Responden	<i>Post-test</i> (Kondisi Akhir)	Kategori Kecemasan
1	AK	71	Tinggi
2	HT	94	Sedang
3	MJ	100	Rendah
4	SG	94	Sedang
5	K	100	Rendah
6	MI	70	Tinggi
7	SZ	94	Sedang
8	WA	100	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>723</b>	

(Sumber: Microsoft Excel 2013)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, dijelaskan bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 2 kali dengan topik yang berbeda melalui layanan bimbingan kelompok maka dapat dilihat perubahan kategori kecemasan belajar peserta didik dari hasil jawaban *post-test*. Hasil skor jawaban *post-test* dari masing – masing peserta didik menjadi kategori kecemasan belajar sedang, rendah dan dua peserta didik masih di kategori tinggi.

Hasil *post-test* menunjukkan responden AK dengan skor *post-test* 71 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat tinggi, responden HT dengan

skor *post-test* 94 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat sedang, responden MJ dengan skor *post-test* 100 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat rendah, responden SG dengan skor *post-test* 94 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat sedang, responden K dengan skor *post-test* 100 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat rendah, responden MI dengan skor *post-test* 70 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat tinggi, responden SZ dengan skor *post-test* 94 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat sedang, dan responden WA dengan skor *post-test* 100 memiliki kategori kecemasan belajar tingkat rendah. Sehingga jumlah keseluruhan skor *post-test* dari masing – masing peserta didik menjadi 723.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum peserta didik yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan perubahan skor dalam kecemasan belajar. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis peserta didik yang selama di berikan perlakuan (*treatment*) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan bimbingan kelompok. Meskipun masih terdapat 2 peserta didik yang masih berada dalam kategori kecemasan belajar tingkat tinggi.

### **3. Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang di gunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak di gunakan

dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang di lakukan adalah uji kolmogorov-Smirnov, yaitu pengujian normalitas yang banyak dipakai. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>75</sup> Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Setelah diuji normalitas data yang diperoleh hasilnya dijelaskan pada tabel 4.5 di bawah ini :

**Tabel 4.5**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Posttest
N		8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	185.0000
	Std. Deviation	25.52310
Most Extreme Differences	Absolute	.373
	Positive	.228
	Negative	-.373
Kolmogorov-Smirnov Z		1.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.216

· a. Test distribution is Normal.

· b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, maka di peroleh nilai uji normalitas Kolmogorov-Smirnov data kecemasan belajar peserta didik adalah 0,216 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecemasan belajar peserta didik berdistribusi normal.

<sup>75</sup> Ali Sahab, *Buku Ajar Analisis Kuantitatif Ilmu Politik dengan SPSS*, (Surabaya : Airlangga University Press, 2012), h. 161.

**b. Uji Hipotesis Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik**

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik adalah dengan membandingkan skor kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor kecemasan belajar peserta didik dengan dilaksanakannya bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik. Secara rinci perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan belajar peserta didik pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test***

No	Responden	<i>Pre-Test</i> (kondisi awal)	Tingkat Kecemasan	<i>Post-Test</i> (kondisi akhir)	Tingkat Kecemasan
1	AK	56	Tinggi	71	Tinggi
2	HT	67	Tinggi	94	Sedang
3	MJ	68	Tinggi	100	Rendah
4	SG	68	Tinggi	94	Sedang
5	K	68	Tinggi	100	Rendah
6	MI	68	Tinggi	70	Tinggi
7	SZ	68	Tinggi	94	Sedang
8	WA	68	Tinggi	100	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>531</b>		<b>723</b>	

Berdasarkan hasil skor tabel 4.6 menunjukkan perbandingan antara skor *pre-test* (56, 67, 68, 68, 68, 68, 68, 68) dan skor *post-test* (71, 94, 100, 94, 100, 70, 94, 100) dimana kecemasan belajar peserta didik mengalami peningkatan meskipun ada dua peserta didik yang kecemasan belajarnya

masih dalam kategori tinggi. Secara rinci untuk melihat perbandingan persentase kecemasan belajar pada saat *pre-test* (pengukuran awal) dan *post-test* (pengukuran akhir) dari 8 peserta didik, maka dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

**Tabel 4.7**  
**Perbandingan Presentase *Pre-Test* dan *Post-Test***

No	Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Tinggi	8	100%	2	25 %
2	Sedang	0	0	3	37.5 %
3	Rendah	0	0	3	37.5 %
	<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.7 di atas, menunjukkan hasil dari perbandingan skor *pre-test* dan skor *post-test* kecemasan belajar. Dimana pada saat *pre-test* (belum adanya perlakuan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok) terdapat 8 peserta didik berkategori tinggi dengan persentase 100%, mengalami perubahan peningkatan pada saat *post-test* (setelah diberikannya perlakuan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok) sehingga terdapat 2 peserta didik yang berkategori tinggi memiliki presentase 25 %, selanjutnya 3 peserta didik yang berkategori sedang memiliki persentase 37.5 %, adapun 3 peserta didik yang berkategori rendah memiliki persentase 37.5 %. Maka dari hasil persentase skor *pre-test* dan skor *post-test* di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor kecemasan belajar pada *pre-test* dan *post-test*, meskipun ada 2 peserta didik yang kecemasan

belajarnya masih dalam kategori tinggi. Dengan adanya peningkatan pada skor tersebut, maka tingkat kecemasan belajar peserta didik dapat berkurang, hal ini dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini:

**Tabel 4.8**  
**Paired Samples Statistics**

Pair I	Pre-test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
			135.6250	8	8.76580
	Post-test	185.0000	8	25.52310	9.02378

Berdasarkan hasil tabel 4.8 di atas, menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 135.6250 sedangkan rata – rata *post-test* sebesar 185.0000 artinya rata – rata *post-test* lebih tinggi dari rata – rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kecemasan belajar peserta didik setelah memperoleh bimbingan belajar melalui layanan bimbingan kelompok. Untuk mengetahui nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan diberikan bimbingan belajar melalui layanan bimbingan kelompok berdasarkan hasil paired samples correlations maka dapat dilihat penjelasan pada tabel 4.9 di bawah ini:

**Tabel 4.9**  
**Paired Samples Correlations**

	N	Correlations	Sig
<b>Pair I Pre-Test &amp; Post-Test</b>	8	.612	.107

Berdasarkan hasil tabel 4.9 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 8 peserta didik sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan belajar melalui layanan bimbingan kelompok berjumlah 0,612 dengan



signifikan 0,107. Maka dapat diartikan  $0.612 > 0,05$  dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 4.10**  
**Uji t Berpasangan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Belajar**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	d f	Sig. (2- tailed )
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Post	49.3750 0	21.31356	7.5354 8	31.5564 2	67.1935 8	6.55 2	7	.000

Dari tabel *paired samples test* tabel di atas dapat dianalisis bahwa:

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan belajar.

$H_a$  : Terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan belajar.

Berdasarkan tabel *paired samples test* di atas menjelaskan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6.552 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 8-1 = 7$ , maka diperoleh untuk nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,943.<sup>76</sup> Dengan demikian maka dapat membandingkan:  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok.

<sup>76</sup> Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

Nilai t sebesar 6.552 dengan signifikan 0,00 yang berarti  $0,00 < 0,05$ , jadi  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik.

$H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok dan artinya perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif terhadap peserta didik, sehingga kecemasan belajar rata – rata peserta didik sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menjadi kategori kecemasan belajar tingkat sedang, rendah. Meskipun terdapat 2 peserta didik yang masih dalam kategori tinggi. Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Montasik 2 peserta didik yang masih berkategori tinggi dikarenakan kedua peserta didik tersebut memiliki permasalahan dengan keluarganya dan keduanya berasal dari keluarga *broken home*.. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik.

## **B. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Montasik**

Penelitian yang dilaksanakan adalah Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik. Penelitian ini

di lakukan pada tanggal 10 Januari 2022. Penelitian ini diawali dengan meminta izin kepada kepala sekolah dengan memasukkan surat izin penelitian.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu bertanya kepada guru BK untuk mencari informasi berupa data – data yang berkaitan dengan peserta didik yang memiliki kecemasan belajar tinggi pada kelas X, dan guru BK menunjukkan kelas X.IPS.1 dan X.IPS.2 untuk di teliti. Setelah mendapat informasi, peneliti selanjutnya memberikan skala (*pre-test*) kepada dua kelas yang terdiri dari 56 peserta didik. Dari jumlah 56 peserta didik, peneliti mendapatkan 8 peserta didik yang memiliki kecemasan belajar yang berada pada kategori kecemasan tinggi.

Setelah mendapatkan peserta didik yang akan digunakan sebagai objek dalam penelitian, peneliti selanjutnya berkolaborasi lebih lanjut dengan guru BK mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik yang bergabung dalam kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini pemberian perlakuan (*treatment*) di lakukan sebanyak 2 kali.

Peserta didik yang telah bergabung dalam kelas eksperimen yaitu sebanyak 8 orang peserta didik, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti kembali memberikan skala (*post-test*) kepada 8 peserta didik guna untuk mengetahui tingkat sebelum, sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dan efektivitas dari perlakuan (*treatment*) yang telah di berikan.

### **1. Pre-Test**

*Pre-test* di laksanakan pada hari Jumat dan Senin di kelas X.IPS.1 dan X.IPS.2 yang di laksanakan pada tanggal 14 sampai 17 Januari 2022 yang berjumlah 56 peserta didik. Adapun tujuan di lakukan *pre-test* adalah untuk mengukur tingkat kecemasan belajar peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Montasik sebelum di berikan layanan bimbingan kelompok. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa terdapat 8 peserta didik yang memiliki kecemasan belajar dalam kategori tinggi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini yang sesuai dengan ciri – ciri kecemasan belajar.

Peserta didik yang berada pada kategori tinggi adalah peserta didik yang kesulitan dalam berinteraksi dengan orang baru, peserta didik yang merasa cemas dan menghindar ketika guru memberikan pertanyaan – pertanyaan, peserta didik yang takut menjadi bahan tertawaan teman – teman ketika berdiri di depan kelas, peserta didik yang sulit untuk fokus pada materi yang akan disampaikan dan peserta didik yang sulit berkonsentrasi apabila menatap teman – teman ketika tampil di depan.

## **2. Perlakuan (*treatment*)**

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen sebanyak dua kali, yaitu pada tanggal 21 dan 22 Januari 2022. Perlakuan (*treatment*) pertama di berikan topik “kepercayaan diri” dan pada perlakuan (*treatment*) kedua dengan topik “motivasi diri”.

### **a. Perlakuan (*treatment*) pertama**

Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan pada tanggal 21 Januari 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini berupa bimbingan kelompok

yang berjudul topik “kepercayaan diri”, tujuan dari judul bimbingan kelompok ini agar peserta didik lebih percaya diri terhadap kemampuan yang di milikinya.

Pada tahap awal ini, peneliti memperkenalkan diri dan setiap peserta didik diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri masing – masing, lalu memberikan *ice breaking*, setelah itu peneliti memberikan penjelasan mengenai tahapan – tahapan dalam bimbingan kelompok serta menjelaskan topik yang akan di bahas dalam bimbingan kelompok tersebut.

Saat bimbingan kelompok berlangsung peserta didik rata – rata kurang aktif dalam kelompok dikarenakan peserta didik tersebut baru pertama kali mengikuti bimbingan kelompok. Peserta didik masih malu dan merasa cemas pada saat mengungkapkan pendapat serta tampak menghindar dari pertanyaan – pertanyaan yang diberikan pemimpin kelompok.

#### **b. Perlakuan (*treatment*) kedua**

Perlakuan (*treatment*) kedua diberikan pada tanggal 22 Januari 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini berupa bimbingan kelompok yang berjudul topik “motivasi diri”, tujuan dari judul bimbingan kelompok ini agar peserta didik mampu memotivasi diri untuk bergerak dan aktif dalam belajar. Peneliti memberikan arahan yang sama seperti pada perlakuan (*treatment*) pertama hanya saja pada tahap ini peneliti dan peserta didik tidak lagi saling memperkenalkan diri.

Peserta didik membentuk kelompok seperti yang telah di lakukan, dan mengikut kegiatan kelompok sampai pemimpin kelompok mengakhiri

kegiatan kelompok tersebut. Sebelum mengakhiri kelompok peneliti menanyakan kembali kepada masing – masing peserta didik kesimpulan yang dapat di ambil, peneliti pun juga menyampaikan kesimpulan secara umum.

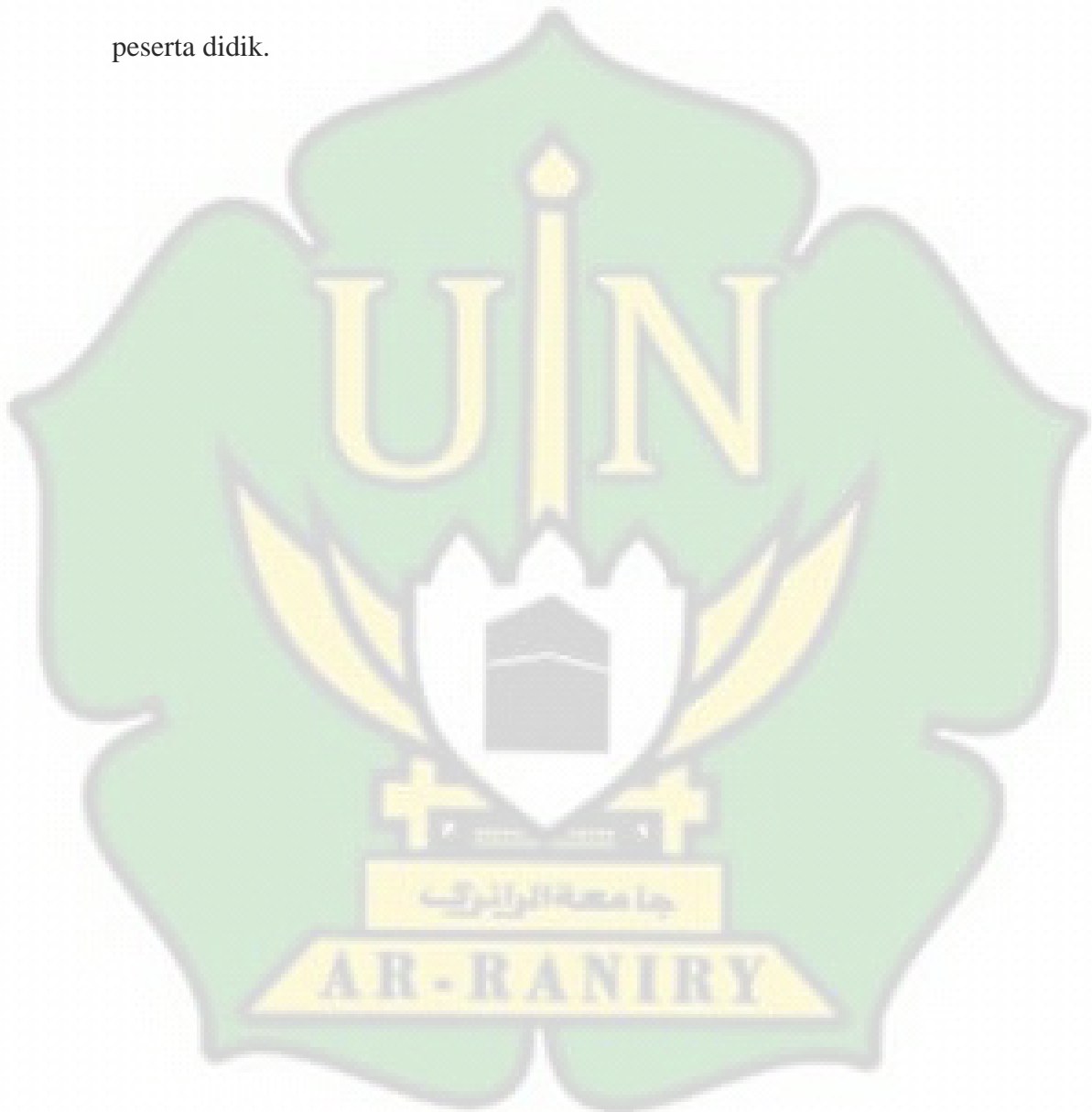
Hasil kesimpulan yang di dapat dari perlakuan (*treatment*) kedua ini adalah peserta didik yang sudah mulai berani dalam berinteraksi dalam kelompok, pesera didik yang tidak lagi terlihat cemas, gugup hanya saja masih merasakan seperti jantung berdebar-debar, dan peserta didik justru ingin bimbingan kelompok ini lebih panjang dari sebelumnya karena peserta didik sudah merasa lebih percaya diri.

### **3. Post-Test**

*Post-test* di laksanakan pada hari Senin dan Jumat di kelas X.IPS.1 dan X.IPS.2 yang di laksanakan pada tanggal 24 dan 28 Januari 2022 yang berjumlah 56 peserta didik. Adapun tujuan dari *post-test* adalah untuk mengukur tingkat kecemasan belajar peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Montasik sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu layanan bimbingan kelompok.

Hasil dari *post-test* yang diberikan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Montasik. Meskipun terdapat 2 peserta didik yang dalam kategori kecemasan belajar tinggi, dan menurut informasi dari guru BK kedua peserta didik tersebut memiliki permasalahan dengan keluarganya dan

keduanya berasal dari keluarga *broken home*. Sehingga dapat disimpulkan pemberian perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk dapat menurunkan atau mengurangi kecemasan belajar peserta didik.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Montasik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat 8 peserta didik yang memiliki kecemasan belajar di kelas X.IS.1 dan X.IS.2 SMA Negeri 1 Montasik sebelum mendapatkan layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi dengan presentase 100%.
2. Peserta didik yang memiliki kecemasan belajar di X.IS.1 dan X.IS.2 di SMA Negeri 1 Montasik sesudah mendapatkan layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok, terdapat 3 peserta didik berada pada kategori sedang memiliki presentase 37,5% dan terdapat 3 peserta didik berada pada kategori rendah memiliki presentase 37,5%, adapun terdapat 2 peserta didik yang masih berada pada kategori tinggi memiliki presentase 25%.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok, meskipun masih terdapat 2 peserta didik yang berada pada kecemasan belajar kategori tinggi yang disebabkan oleh faktor



keluarga. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan belajar melalui bimbingan kelompok terhadap kecemasan belajar peserta didik di kelas X.IS.1 dan X.IS.2 SMA Negeri 1 Montasik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Guru BK atau konselor dapat memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik yang mengalaih kecemasan belajar minimal 12 kali dalam satu semester untuk dapat mengurangi kecemasan belajar peserta didik secara efektif.
2. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat kepada peserta didik SMA Negeri 1 Montasik untuk dapat mengurangi kecemasan belajar dengan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dan kegiatan layanan bimbingan konseling lainnya.
3. Kepada pembaca, disarankan agar nilai – nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti selanjutnya kira dapat menjadi pemasukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H, Aziz. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Surabaya : Health Books Publishing.
- Andri S, Muhammad dan Karyono Ibnu A. (2021). *Layanan – Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur’ani; Mempertemukan Urutan Surah Pada Juz 28 – Juz 30 Al Qur’an*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atmaja, P, Purwa. (2017). *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- B. Gainau, Maryam. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta : Kanisius.
- Budiardi, Melik. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar*. Jawa Timur :Ae Media Grafika.
- Bungin, Burhan. (2007). *Analisis Data Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Dolet U, Dominikus. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : UKI Atma Jaya.
- Endra, Febri. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Esty Rokhyani . (2009). “Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya* 10(2): 2.
- Faisal, Sanafiah dan Mulyadi Guntur W. (1982). *Metodologi Penelitian dan Pendidikan*, terj. John W. Best, *Research in Education*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Ferry dan Dedy Prasetya K. (2021). *Metode Kuantitatif Pengambilan Keputusan Mengukur Keputusan Pengguna Web Pada Perguruan Tinggi*. Jawa Tengah: Lakaisha.

- Fitrah, Muh dan Luthfiyah. (2017). *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Jawa Barat : Jejak.
- Fuadi dan Totok Agus S. (2021). *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasi Dasar – Dasar Bimbingan serta Konseling Belajar*. Jawa Barat : Adanu Abimata.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan untuk Penelitian*. Bandung, Alfabeta.
- Hengki W, Umrati. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hermawan, Iwan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan.
- Hidayah, Nur dan Adi. A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan*. Malang : Gunung Samudera.
- Husamah, Yuni P, Ariana R, dan Puji S. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Malang : UMM Press.
- Imani. K, Nurul. (2020). *Buku Ajar Teknik Presentasi Rahasia Tampil Memukau Saat Prsentasi*. Surabaya: Jakat Media Publising.
- Imaningtyas. Intan dan Carolina L Radjah. (2018). *Inovasi Penyusunan Program dan Peaksanaan Asesmen Bimbingan dan Konseling Komprehensif Berbasis Information dan Communication Technoogies (ICT)*. Malang : Wineka Media.
- Jogiyanto H. (2018). *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Lexi J. Moleong. (2010). *Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mafirja, Sulma. (2020). *Journal of Guidance and Counseling Inspiration*, 1(1): 37-44. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2021 dari situs: [jurnal.stkipgribl.ac.id](http://jurnal.stkipgribl.ac.id).
- Maliki. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*. Jakarta : Kencana.
- Miles, Mattew B. dan A. Michael Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*, Terj-Tjetjep Rohindi. Jakarta: UI Pers.

- Muhadjir, Noeng. (2007). *Metode Keilmuan (Paradigma Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed)*. Yogyakarta : Rake Sarasin.
- Nasution, Suhailisari, Nurbaiti dan Arfannudin. (2021). *Teks Laporan Hasil Observasi Untuk Tingkat SMP Kelas VII*. tp, Guepedia.
- Nawawi H. Hadan. (1991). *Metodelogi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nevid, Jeffrey S. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Ni Putu Sri NA, Made Sulastris dan Gede Sedanayasa. (2014). “Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Sukasada”. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1) : 3.
- Noor, Juliansya. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta : Kencana.
- Ovan dan Andika Saputra. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Sulawesi Selatan : Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Pabundu Tika, Moh. (2006). *Metodelogi Riset Bisnis*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Prama, Setia, dkk. (2016). *Dasar – Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*. Bogor : Penerbit In Media.
- Prawitasari, Johana. (2012). *Psikologi Terapan*. Jakarta : Erlangga.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling (L1 – L9)*. Padang : FIP BK UNP.
- Prayitno dan Erma Amti. (2004). *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. ttp : Grasindo.
- Purwanto, M. Ngilim. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Putu Ade AP, I dan I Gusti Agung NTJ. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Cet. 1 Yogyakarta, Budi Utama.
- Ni Putu Sri NA, Made Sulastri dan Gede Sedanayasa. (2014). "Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Sukasada". *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1) : 3.
- Rama P, Mentari. (2017). "Kecemasan Belajar Siswa". Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021 dari situs: <http://eprints.unm.ac.id>.
- Ramadhan, Muhammad. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya : Cipta Media Nusantara.
- Ramadhani, Rahmi dan Nurani Sri B. (2021). *Statistik Penelitian Pendidikan: Analisa Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Jakarta : Kencana.
- Rasimin dan Muhamad Hamdi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rukaya. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*. ttp: Guepedia.
- Sahab, Ali. (2012). *Buku Ajar Analisis Kuantitatif Ilmu Politik dengan SPSS*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta : Kanisius.
- Setyosari, Punaji. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Siregar, Syofian. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Siyoto, Sabdu dan M. Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Cet.1 Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soemanto. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Sugiono. (2002). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman. (2014). *Bimbingan belajar*. ttp : tnp.
- Sukandarrumidi H. (2014). *Dasar-Dasar Penulisan Proposal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukirno, Agus. (2015). *Teori dan Teknik Konseling*. Serang : A-Empat.
- Supri Y, Erlansyah, Zikra dan Zadrian A. (2013). Dalam *Jurnal Ilmiah Konseling*, “Hubungan antara Kecemasan Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa”. 2(1): 1.
- Susanto, Ahmad. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Sutiah. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Sidoarjo : Nizamia Learning Center.
- Syukur, Yarmis, Neviyarni dan Triave NZ. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto : IRDH Anggota IKAPI.
- Tanjung, Rahmad ddk. (2021). *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. ttp : Yayasan Kita Menulis.
- Thahir, Andi dan Babay Hidriyanti. (2014). “Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujjiyya Kota Karang”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 01(2) : 58.
- Tim Musyawarah Guru BK. (t.t). *Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta : Grasindo.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Rajawali Press.
- Umar, Husein. (2005). *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

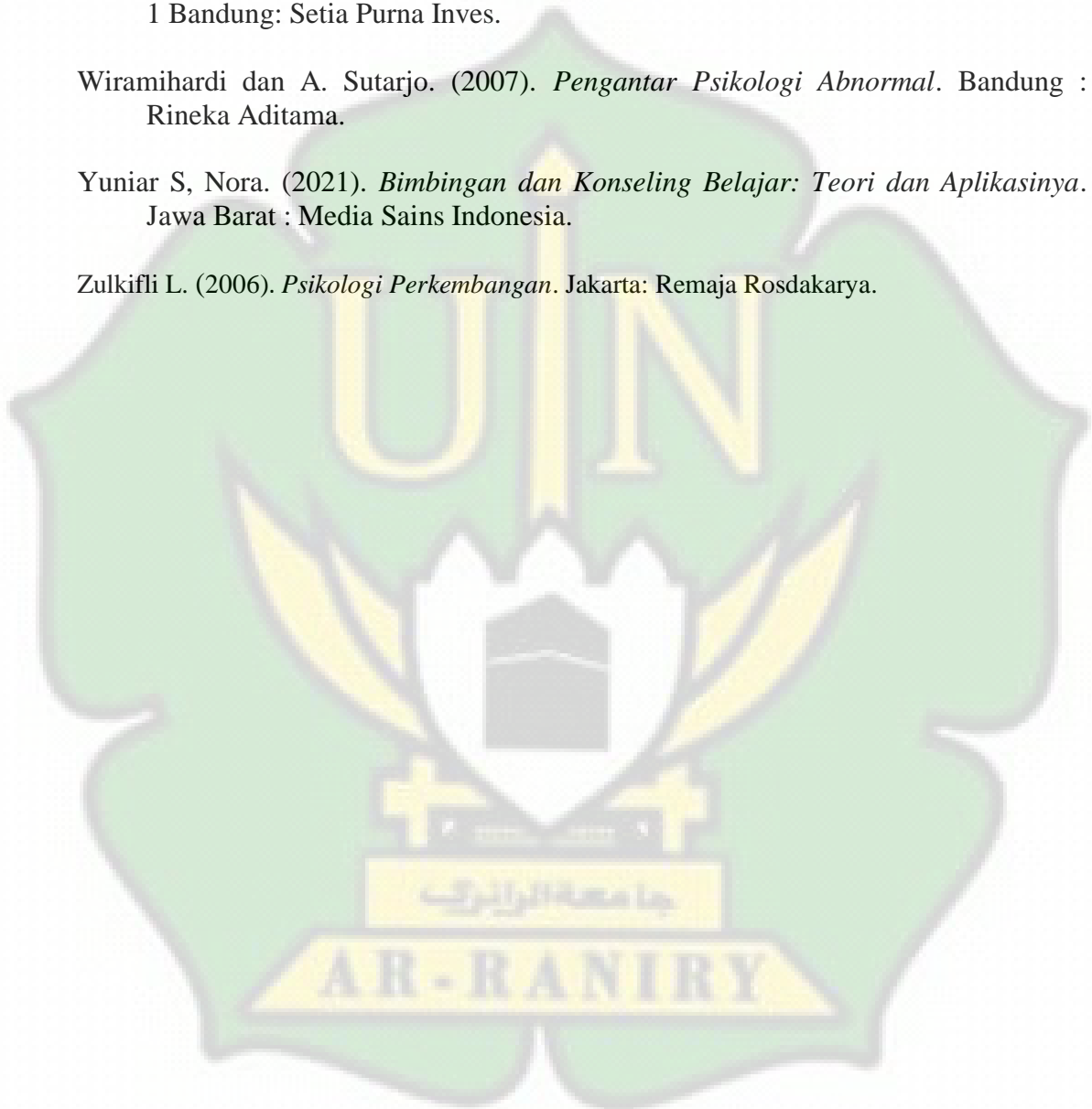
Vivin, Winida Marpaung, Yulinda Septiani Manurung. (2019). “Kecemasan dan Motivasi Belajar”. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2): 240-257. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2021 dari situs: [jurnal.untag-sby.ac.id](http://jurnal.untag-sby.ac.id).

Waluya, Bagja. (2007). *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. Cet. 1 Bandung: Setia Purna Inves.

Wiramihardi dan A. Sutarjo. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Rineka Aditama.

Yuniar S, Nora. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasinya*. Jawa Barat : Media Sains Indonesia.

Zulkifli L. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR : B-8298/Un.08/FTK/KP.07.6/5/2021

TENTANG

**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;  
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;  
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1. Mukhlis, M. Pd | Sebagai Pembimbing Pertama |
| 2. Nuzliah, M. Pd | Sebagai Pembimbing Kedua   |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Di SMAN 1 Montasik
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 10 Mei 2021  
an. Rektor  
Dekan,







**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniy.ac.id

Nomor : B-16958/Un.08/FTK-I/TL.00/11/2021

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,  
Kepala Dinas Pendidikan Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **AYUN SUNDARI / 170213064**

Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Desa Lampaseh Lhok, kecamatan Montasik, kabupaten Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Montasik*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 20 Desember 2021  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 24 Januari  
2022

Dr. M. Chalis, M.Ag.



PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
**CABANG DINAS WILAYAH KOTA BANDA ACEH  
DAN KABUPATEN ACEH BESAR**

Alamat: Jalan Geuchik H. Abd. Jalil No. 1 Gampong Lamlagang, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh KodePos: 23239  
Telepon: (0651) 7559512, Faksimile: (0651) 7559513 7559513, E-mail : cabang.disdik1@gmail.com

**REKOMENDASI**

Nomor: 421.3/G.1/ 2021

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Montasik

Untuk melakukan penelitian ilmiah di SMA Negeri 1 Montasik Aceh Besar, sesuai surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor : B-16958/Un.08/FTK-I/TL.00/11/2021, Tanggal 24 Desember 2021.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 27 Desember 2021  
KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN  
WILAYAH KOTA BANDA ACEH DAN  
KABUPATEN ACEH BESAR,

**MOHD. IQBAL AR. S.T., M.Si**  
PENATA TK-I

NIP. 19801202 201003 1 001

AR-RANIRY



PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
**CABANG DINAS WILAYAH KOTA BANDA ACEH  
DAN KABUPATEN ACEH BESAR**  
Alamat: Jalan Geuchik H. Abd. Jalil No. 1 Gampong Lamlagang, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh KodePos: 23239  
Telepon: (0651) 7559512, Faksimile: (0651) 7559513 7559513, E-mail : cabang\_disdik1@gmail.com

## REKOMENDASI

Nomor: 421.3/G.1/ 3053 /2021

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Bimbingan Belajar Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Montasik

Untuk melakukan penelitian ilmiah di SMA Negeri 1 Montasik Aceh Besar, sesuai surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor : B-16958/Un.08/FTK-I/TL.00/11/2021, Tanggal 24 Desember 2021.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 27 Desember 2021  
KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN  
WILAYAH KOTA BANDA ACEH DAN  
KABUPATEN ACEH BESAR,



**MOHD. IQBAL AR. S.T., M.Si**  
PENATA TK-I

NIP. 19801202 201003 1 001

AR-RANIRY

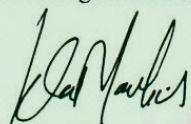
## HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Angket  
Nama : Ayun Sundari  
NIM : 170213064

PERTIMBANGAN	SARAN / REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh, 22 November 2021

Penimbang Instrumen

  
Maulida Hidayati, M.Pd

AR-RANIRY

## Lampiran 6

### Skor r tabel dan r hitung Hasil Uji Validitas Butir Item

Pertanyaan	Rhitung	Rtabel	Keterangan
P1	0,600	0,266	Valid
P2	0,749	0,266	Valid
P3	0,869	0,266	Valid
P4	0,855	0,266	Valid
P5	0,733	0,266	Valid
P6	0,741	0,266	Valid
P7	0,800	0,266	Valid
P8	0,446	0,266	Valid
P9	0,242	0,266	Invalid
P10	0,843	0,266	Valid
P11	0,734	0,266	Valid
P12	0,913	0,266	Valid
P13	0,755	0,266	Valid
P14	0,786	0,266	Valid
P15	0,219	0,266	Invalid
P16	0,921	0,266	Valid
P17	0,615	0,266	Valid
P18	0,083	0,266	Invalid
P19	0,891	0,266	Valid
P20	0,891	0,266	Valid
P21	0,903	0,266	Valid
P22	0,772	0,266	Valid
P23	0,855	0,266	Valid
P24	0,425	0,266	Valid
P25	0,775	0,266	Valid
P26	0,940	0,266	Valid
P27	0,633	0,266	Valid
P28	0,723	0,266	Valid
P29	0,620	0,266	Valid
P30	0,230	0,266	Invalid
P31	0,571	0,266	Valid
P32	0,565	0,266	Valid
P33	0,913	0,266	Valid
P34	0,442	0,266	Valid
P35	0,921	0,266	Valid
P36	0,773	0,266	Valid
P37	0,520	0,266	Valid

P38	0,716	0,266	Valid
P39	0,870	0,266	Valid
P40	0,798	0,266	Valid
P41	0,921	0,266	Valid
P42	0,818	0,266	Valid
P43	0,635	0,266	Valid
P44	0,514	0,266	Valid
P45	0,798	0,266	Valid



**Lampiran 7**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Posttest
N		8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	185.0000
	Std. Deviation	25.52310
Most Extreme Differences	Absolute	.373
	Positive	.228
	Negative	-.373
Kolmogorov-Smirnov Z		1.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.216

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Paired Samples Statistics**

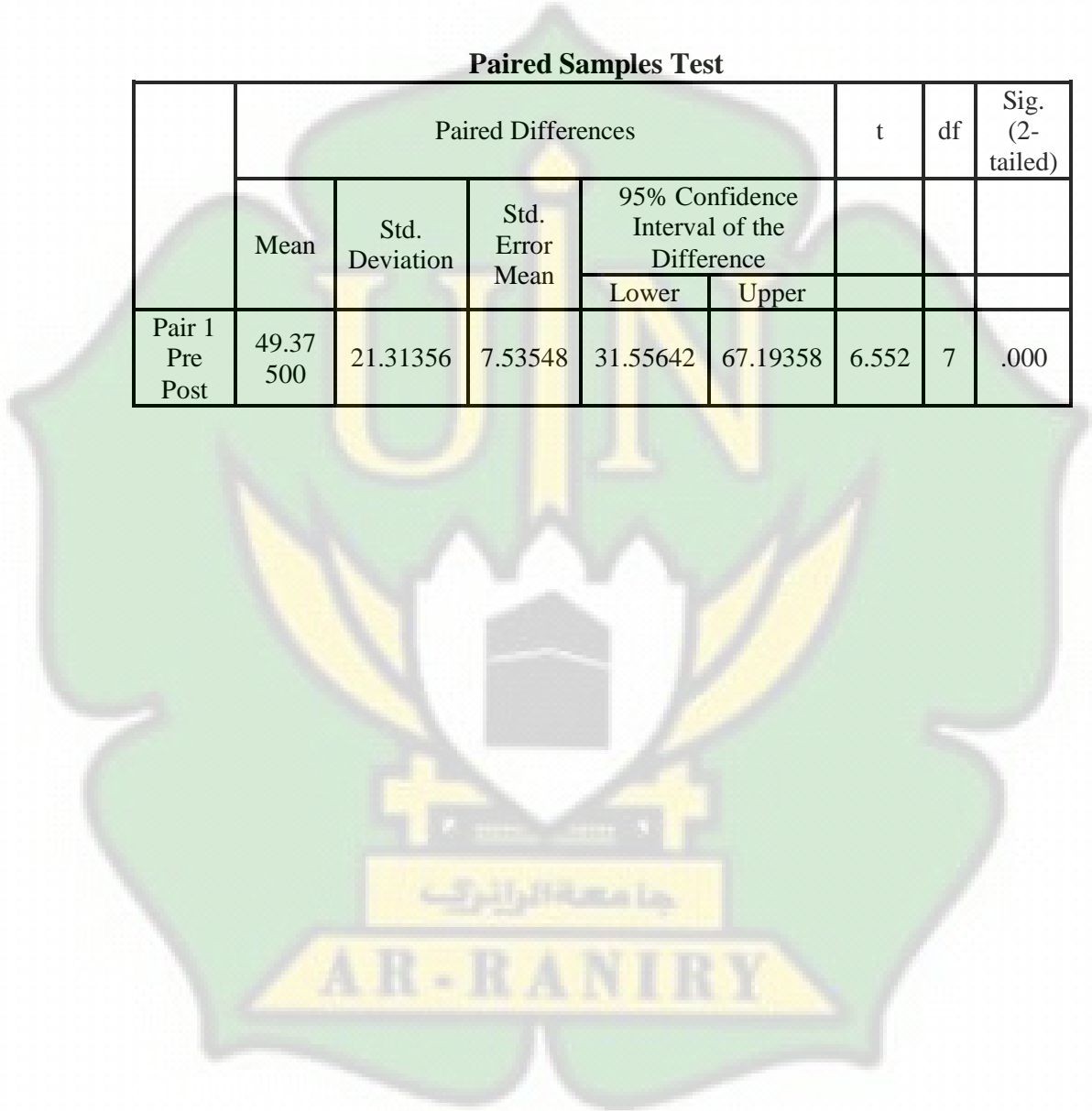
Pair I	Pre-test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
			135.6250	8	8.76580
	Post-test	185.0000	8	25.52310	9.02378

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlations	Sig
<b>Pair I Pre-Test &amp; Post-Test</b>	8	.612	.107

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Post	49.37 500	21.31356	7.53548	31.55642	67.19358	6.552	7	.000





**Lampiran 8**

**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**PENERAPAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK**  
**MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMA**  
**NEGERI 1**  
**MONTASIK**

**Diajukan Oleh :**

**AYUN SUNDARI**

**170213064**

Mahasiswa Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Mukhlis, M.Pd**

NIP: 197211102007011050

**Nuzliah, M.Pd**

**AR-RANIRY**

**KISI – KISI INSTRUMEN KECEMASAN**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			Favourable	Unfavourable	
Kecemasan	Ciri – ciri fisik	Kegugupan, kegelisahan	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9	9
		Tangan gemetar	10, 11, 12	13, 14	5
		Jantung berdebar atau berdetak kencang	15, 16	17, 18	4
	Ciri – ciri behavior	Perilaku menghindar	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	27, 28	10
		Perilaku melekat	29, 30, 31	32, 33	5
	Ciri – ciri kognitif	Pikiran terasa bercampur aduk atau bingung	34, 35, 36, 37	38, 39	6
		Sulit memfokuskan pikiran atau sulit berkonsentrasi	40, 41, 42, 43	44, 45	6
<b>Jumlah Total Keseluruhan</b>					<b>45</b>

NO	PERNYATAAN	-/+
	<b>Kegelisahan, kegugupan</b>	
1	Saya gugup saat mempelajari materi yang sulit	+
2	Saya sangat gugup ketika ujian	+
3	Perasaan gelisah akan muncul saat bertemu guru di kelas	+
4	Saya merasa gelisah ketika guru sudah menjelaskan penjelasan yang belum saya pahami	+
5	Saya gugup saat memulai pembelajaran	+
6	Saya akan merasa gelisah jika diberikan banyak tugas	+
7	saya senang mempelajari materi yang sulit	-
8	saya bahagia saat bertemu guru di kelas	-

9	saya sangat bahagia jika diberikan tugas	-
<b>Tangan atau anggota tubuh yang lain gemetar atau bergetar</b>		
10	Tangan saya gemetar saat ditanyakan tentang materi yang tidak saya fahami	+
11	Tubuh saya gemetar ketika mempelajari materi yang sulit	+
12	Saya gemetar jika tidak bisa menjawab pertanyaan guru	+
13	Saya percaya diri dalam menjawab pertanyaan guru	-
14	Saya sangat bersemangat dalam mempelajari materi yang sulit	-
<b>Jantung yang berdetak keras atau berdetak kencang</b>		
15	Jantung saya berdetak kencang ketika guru menyuruh saya menjawab pertanyaan	+
16	Jantung saya berdetak kencang saat menemukan pelajaran yang sulit	+
17	Saya baik baik saja saat memulai pembelajaran	-
18	Saya selalu merasa senang saat memulai pembelajaran	-
<b>Perilaku Menghindar</b>		
19	Saya akan menghindar jika ditanyakan pertanyaan oleh guru	+
20	Saya tidak akan masuk kelas jika ada tugas yang belum saya kerjakan	+
21	Saya Tidak akan masuk dalam grup diskusi sekolah	+
22	Saya tidak berani mengikuti ekskul yang ada di sekolah	+
23	Saya merasa tidak kompeten jika harus bersosialisasi dengan orang-orang yang pintar	+
24	Walaupun saya mengetahui jawaban dari suatu hal saya tidak berani untuk menjawab	+
25	Saya selalu memikirkan pendapat orang lain jika bertindak	+
26	Saya selalu bertanya kepada teman saya meskipun saya mengetahui jawabannya	+
27	Saya percaya diri jika harus mengemukakan pendapat yang saya miliki	-
28	Saya tetap kesekolah walaupun belum mengerjakan tugas	-
<b>Perilaku Melekat</b>		
29	Saya berteman dengan orang yang sama	+

30	Saya sangat bergantung pada teman saya dalam belajar	+
31	kesekolah jika teman yang saya inginkan tidak datang	+
32	saya berteman dengan semua orang	-
33	saya tetap kesekolah meskipun teman saya tidak datang	-
<b>Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan</b>		
34	Walaupun pelajaran yang diajarkan sangat menyenangkan saya tidak bisa memahami pelajaran tersebut	+
35	Saya merasa bingung dengan materi yang diajarkan	+
36	Saya sangat kesulitan dalam memahami pelajaran	+
37	Kepala saya terasa pusing saat belajar	+
38	Saya dapat memahami pelajaran dengan baik.	-
39	Saya mudah memahami materi yang diajarkan guru	-
<b>Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran</b>		
40	Saya tidak fokus saat belajar	+
41	saya sulit fokus jika belajar di dalam kelas	+
42	Walaupun saya sudah berusaha dengan keras saya tetap tidak bisa focus	+
43	Saya tidak bisa memfokuskan pikiran pada materi yang diajarkan	+
44	Saya selalu fokus dalam belajar	-
45	Bekonsentrasi dalam belajar adalah hal yang selalu saya lakukan	-

## Lampiran 9

### Instrumen Kecemasan Belajar Peserta Didik

Nama :

Kelas :

#### Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang setuju jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

#### KETERANGAN

SL : Selalu      SR : Sering      KK : Kadang-Kadang  
JR : Jarang      TP : Tidak Pernah

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	JR	TP
1.	Saya gugup saat mempelajari materi yang sulit					
2.	Saya sangat gugup ketika ujian					
3.	Perasaan gelisah akan muncul saat bertemu guru di kelas					
4.	Saya merasa gelisah ketika guru sudah menjelaskan penjelasan yang belum saya pahami Saya gugup saat memulai pembelajaran					
5.	Saya akan merasa gelisah jika diberikan banyak tugas					
6.	Saya senang mempelajari materi yang sulit					
7.	Saya bahagia saat bertemu guru di kelas					
8.	Saya sangat bahagia jika diberikan tugas					
9.	Tangan saya gemetar saat ditanyakan tentang materi yang tidak saya fahami					
10.	Tubuh saya gemetar ketika mempelajari materi yang sulit					

11.	Saya gemetar jika tidak bisa menjawab pertanyaan guru					
12.	Saya percaya diri dalam menjawab pertanyaan guru					
13.	Saya sangat bersemangat dalam mempelajari materi yang sulit					
14.	Jantung saya berdetak kencang ketika guru menyuruh saya menjawab pertanyaan					
15.	Jantung saya berdetak kencang saat menemukan pelajaran yang sulit					
16.	Saya baik baik saja saat memulai pembelajaran					
17.	Saya selalu merasa senang saat memulai pembelajaran					
18.	Saya akan menghindar jika ditanyakan pertanyaan oleh guru					
19.	Saya tidak akan masuk kelas jika ada tugas yang belum saya kerjakan					
20.	Saya Tidak akan masuk dalam grup diskusi sekolah					
21.	Saya tidak berani mengikuti ekskul yang ada di sekolah					
22.	Saya merasa tidak kompeten jika harus bersosialisasi dengan orang-orang yang pintar					
23.	Walaupun saya mengetahui jawaban dari suatu hal saya tidak berani untuk menjawab					
24.	Saya selalu memikirkan pendapat orang lain jika bertindak					

25.	Saya selalu bertanya kepada teman saya meskipun saya mengetahui jawabannya					
26.	Saya percaya diri jika harus mengemukakan pendapat yang saya miliki					
27.	Saya tetap kesekolah walaupun belum mengerjakan tugas					
28.	Saya berteman dengan orang yang sama					
29.	Saya sangat bergantung pada teman saya dalam belajar					
30.	Kesekolah jika teman yang saya inginkan tidak datang					
31.	Saya berteman dengan semua orang					
32.	Saya tetap kesekolah meskipun teman saya tidak datang					
33.	Walaupun pelajaran yang diajarkan sangat menyenangkan saya tidak bisa memahami pelajaran tersebut					
34.	Saya merasa bingung dengan materi yang diajarkan					
35.	Saya sangat kesulitan dalam memahami pelajaran					
36.	Kepala saya terasa pusing saat belajar					
37.	Saya dapat memahami pelajaran dengan baik					
38.	Saya mudah memahami materi yang diajarkan guru					
39.	Saya tidak fokus saat belajar					
40.	Saya sulit fokus jika belajar di dalam kelas					
41.	Saya sulit fokus jika belajar di dalam kelas					
42.	Walaupun saya sudah berusaha dengan keras saya tetap tidak bisa focus					
43.	Saya tidak bisa memfokuskan pikiran pada materi yang diajarkan					

44.	Saya selalu fokus dalam belajar					
45.	Bekonsentrasi dalam belajar adalah hal yang selalu saya lakukan					





## Lampiran 10



**Treatment I**  
**RPL BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 MONTASIK**

Jalan. Montasik Indrapuri km 2, Kabupaten. Aceh Besar

kode pos (23363) Telpn (0651) 7556481

Email : [smn1montasik@gmail.com](mailto:smn1montasik@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

A	Komponen Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Kepercayaan Diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat meningkatkan kepercayaan diri dan dapat melatih diri agar mempunyai rasa percaya diri didepan publik
F	Media/alat	Laptop,
G	Sasaran layanan	Kelas X.IS.1 dan X.IS.2
H	Metode dan Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab, menonton video
I	Waktu	1 x 30 Menit
J	Sumber Materi	Internet
K	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap Awal (tahap pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan Berdoa dan menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li><li>2. Perkenalan anggota kelompok (rangkaiian nama)</li><li>3. Guru BK/Konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok</li><li>4. Guru BK/Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok</li><li>5. Guru BK/Konselor menjelaskan azas-azas dalam bimbingan kelompok</li></ol>
	b. Tahap Peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK/Konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas yang belum dipahami</li></ol>

		2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
	c. Tahap Inti/Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topic yang hendak dibahas (topik tugas )</li> <li>2. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok terkait dengan dengan topic yang akan dibahas</li> <li>3. Anggota kelompok membahas topic secara mendalam dan tuntas.</li> <li>4. Kegiatan selingan (ice breaking)</li> </ol>
	d. Tahap Pengakhiran (terminasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor mengajak peserta didik membuat kesimpulan dan refleksi yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK/Konselor menayangkan video terkait dengan materi</li> <li>3. Guru BK/Konselor mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
L	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ‘</li> <li>2. Guru BK/Konselor membangun dinamika kelompok</li> <li>3. Guru BK/Konselor melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik dengan menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti bimbingan kelompok antar lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> <li>2. Topic yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>3. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik</li> <li>4. Cara guru BK menyampaikan: mudah dipahami/tidak paham/sulit dipahami.</li> </ol>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi

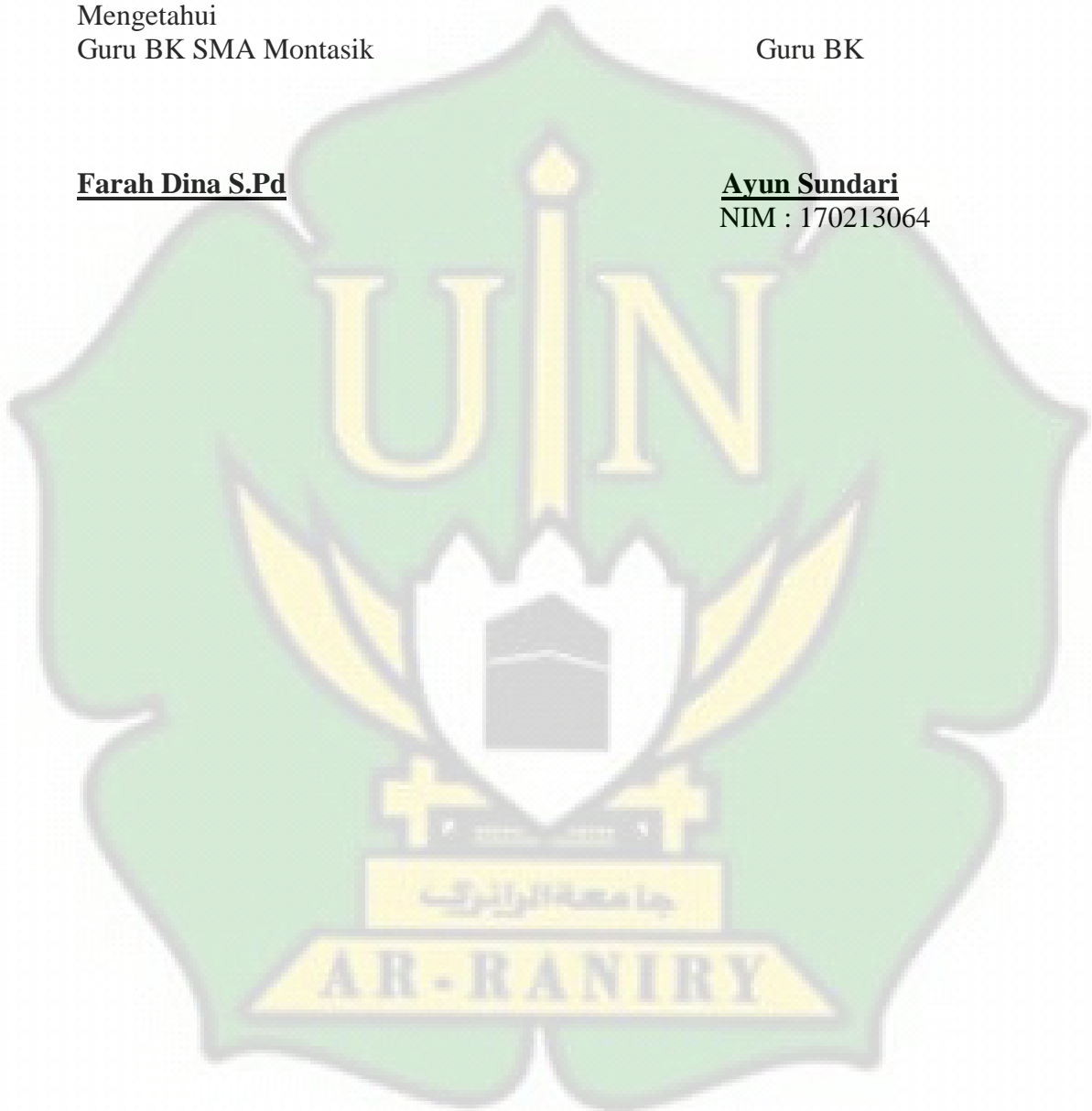
Mengetahui  
Guru BK SMA Montasik

Montasik, 21 Januari 2022

Guru BK

**Farah Dina S.Pd**

**Ayun Sundari**  
NIM : 170213064



## Materi Treatment I

### “KEPERCAYAAN DIRI”

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), *percaya diri* adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

#### **A. Macam-Macam Percaya Diri**

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan *pede/percaya diri* yaitu ada empat macam, yaitu :

1. Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)
5. Berdasarkan paparan tentang *percaya diri*, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa *percaya diri* adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

## **B. Akibat Kurang Percaya Diri**

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
2. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
3. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
4. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
5. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
6. Canggung dalam menghadapi orang
7. g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan
8. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
9. Terlalu perfeksionis
10. Terlalu sensitif (perasa)

Sebaliknya, orang yang mempunyai *kepercayaan diri* bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.



**Treatment II**  
**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 MONTASIK**

Jalan. Montasik Indrapuri km 2, Kabupaten. Aceh Besar  
kode pos (23363) Telpon (0651) 7556481  
Email : [sman1montasik@gmail.com](mailto:sman1montasik@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

A	Komponen Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Meningkatkan motivasi belajar
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami dan meningkatkan motivasi belajar
F	Media/alat	Laptop,
G	Sasaran layanan	Kelas X.IS.1 dan X.IS.2
H	Metode dan Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab, menonton video
I	Waktu	1 x 30 Menit
J	Sumber Materi	1. Dra.Hj. Hartinah, Sitti. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.2009. PT. Refika Aditama. Bandung. 2. Internet
K	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap Awal (tahap pembentukan)	1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan Berdoa dan menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat 2. Perkenalan anggota kelompok (rangkaiannya) 3. Guru BK/Konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok 4. Guru BK/Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok 5. Guru BK/Konselor menjelaskan azas-azas dalam bimbingan kelompok
	b. Tahap Peralihan (transisi)	1. Guru BK/Konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok

		<p>tentang tugas yang belum dipahami</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</li> </ol>
	c. Tahap Inti/Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pemimpin kelompok mengemukakan topic yang hendak dibahas (topik tugas )</li> <li>Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok terkait dengan dengan topic yang akan dibahas</li> <li>Anggota kelompok membahas topic secara mendalam dan tuntas.</li> <li>Kegiatan selingan (ice breaking)</li> </ol>
	d. Tahap Pengakhiran (terminasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru BK/Konselor mengajak peserta didik membuat kesimpulan dan refleksi yang terkait dengan materi layanan</li> <li>Guru BK/Konselor menayangkan video terkait dengan materi</li> <li>Guru BK/Konselor mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
L	Evaluasi	



	1. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ‘</li> <li>2. Guru BK/Konselor membangun dinamika kelompok</li> <li>3. Guru BK/Konselor melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik dengan menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti bimbingan kelompok antar lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> <li>2. Topic yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>3. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik</li> <li>4. Cara guru BK menyampaikan: mudah dipahami/tidak paham/sulit dipahami.</li> </ol>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi

Mengetahui  
Guru BK SMA Montasik

Montasik, 22 Januari 2022

Guru BK

**Farah Dina S.Pd**

**Ayun Sundari**

NIM : 170213064



## **Materi Treatment II**

### **“MOTIVASI DIRI”**

#### **A. Pengertian Motivasi Belajar**

##### **1. Pengertian Motivasi**

adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa dan dari luar siswa yang akan menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga mencapai tujuan yang diharapkan.

Motivasi adalah penggerak, yakni penggerak yang menimbulkan keinginan-keinginan seperti, keinginan ingin tahu, keinginan untuk kreatif, keinginan untuk memperbaiki kegagalan, keinginan untuk sukses.

##### **2. Pengertian Belajar**

Belajar adalah suatu proses dari yang tidak tau menjadi tau, tidak bisa menjadi bias, tidak mau menjadi mau.

#### **B. Faktor-faktor meningkatkan motivasi belajar**

1. Setiap usaha belajar perlu ditetapkan niat dan tujuan yang jelas
2. Merencanakan kegiatan belajar sebaik-baiknya
3. Berdoa untuk keberhasilan
4. Selalu mawas diri dan mengembangkan kesadaran untuk lebih memahami diri. Semakin dalam pemahaman diri seseorang semakin besar semangat yang akan muncul.
5. Mau menerima masukan orang lain
6. Mempunyai rencana masa depan.

Motivasi harus selalu ada dan di pelihara, agar senantiasa hidup mengelola di dalam jiwa, kalau seandainya kehilangan semangat, rasanya badan lemah, malas, tidak bergairah, tidak berdaya, bahkan merasa tidak berharga.

### **C. Dampak dari Rendahnya Motivasi**

1. Dari nilai yang awalnya tinggi menjadi rendah
2. Dari yang awalnya berprestasi dikelas menjadi menurun
3. Siswa akan sulit memahami materi yang diberikan
4. Siswa akan bermalas-malasan dalam belajar disekolah maupun dirumah.

### **D. Kiat-Kiat dalam Motivasi Belajar**

1. Buatlah kelompok belajar dengan teman

Dari kelompok belajar akan banyak mendapatkan hal-hal yang positif dan lebih bersemangat lagi dalam belajar

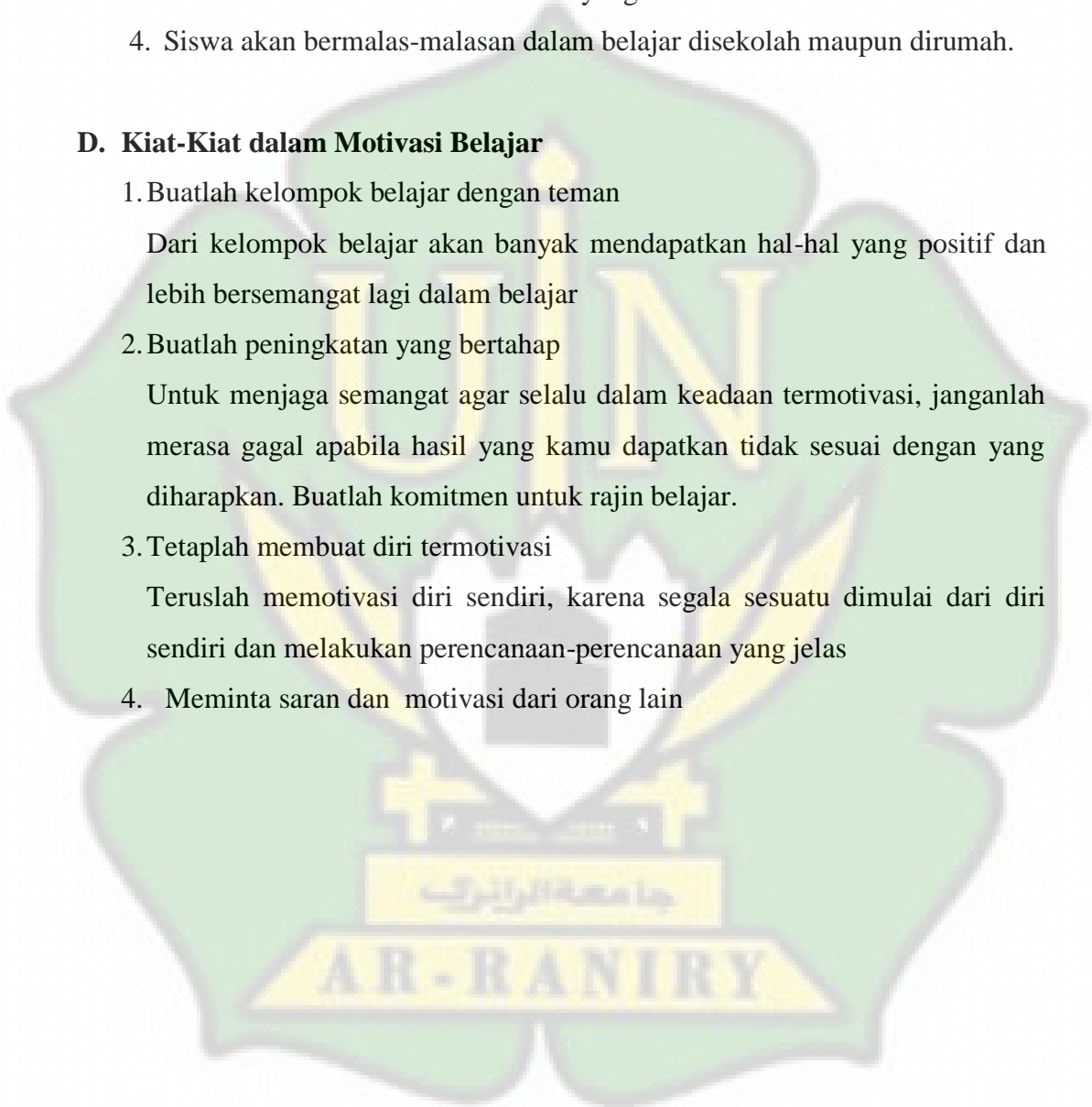
2. Buatlah peningkatan yang bertahap

Untuk menjaga semangat agar selalu dalam keadaan termotivasi, janganlah merasa gagal apabila hasil yang kamu dapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Buatlah komitmen untuk rajin belajar.

3. Tetaplah membuat diri termotivasi

Teruslah memotivasi diri sendiri, karena segala sesuatu dimulai dari diri sendiri dan melakukan perencanaan-perencanaan yang jelas

4. Meminta saran dan motivasi dari orang lain



## Lampiran 11

### Foto Penelitian

#### 1. Pre-Test



## 2. Treatment



جا معارف وادراك  
AR-RANIRY

### 3. Post-Test



جامعة الرانيرى

AR-RANIRY